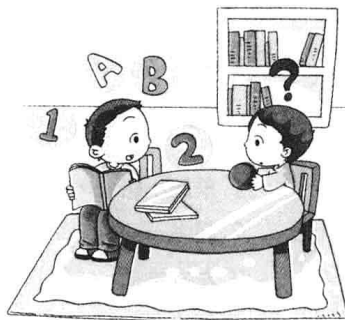


目录

c o n t e n t s



上篇：在游戏中开发智力

第一章 婴幼儿智力能力	002
一、智力及其构成要素	002
1. 智力究竟为何物	002
2. 智力构成要素	003
3. 关注宝宝智力发育的重要里程碑	006
二、婴幼儿应该开发哪些智力	008
1. 言语——语言智力	008
2. 逻辑——数理智力	018
3. 音乐——节奏智力	025
4. 视觉——空间智力	027
5. 身体——动觉智力	034
6. 自知——自省智力	039
7. 交往——交流智力	042
第二章 婴幼儿智力开发与游戏	048
一、游戏对婴幼儿智力开发的作用	048
二、亲子游戏开发婴幼儿智力	050
1. 亲子游戏的注意事项	050
2. 适宜玩的亲子游戏	052

三、智力游戏多多益善	073
1. 羊肠小路	074
2. 翻书	074
3. 左右推动	074
4. 踏脚背	074
5. 独立行走	075
6. 爬山坡	075
7. 开火车	076
8. 爬	076
9. 开飞机	077
10. 认识猫、狗、鸡、鸭	077
四、听觉能力与游戏	078
1. 听觉能力	078
2. 听觉能力发展的进程	080
3. 伤害宝宝听力的“祸首”	081
4. 听觉能力训练游戏	083
五、语言能力与游戏	087
1. 语言和言语含义不同	087
2. 语言能力的发展阶段	087
3. 影响宝宝语言发展的因素	088
4. 语言与思维的关系	088
5. 语言能力训练游戏	089
六、动作能力与游戏	095
1. 父母如何判别宝宝的感觉动作能力落后	095
2. 动作能力训练游戏	097
七、感知能力与游戏	106
1. 舀球	106
2. 切蛋糕	106
3. 帮小动物找家	107

4. 泥土游戏	108
5. 用身体作画	108
6. 塑胶粒游戏	108
7. 抓痒痒	109
8. 麻布刷身	109
9. 冰袋游戏	109
10. 梳头游戏	109
11. 吹风机游戏	110
12. 戏水	110
13. 与毛巾共舞	110
14. 空中飞行	110
15. 直线运动	111
16. 猜织物	111
八、认知能力与游戏	111
1. 宝宝认知能力的发展阶段	112
2. 认知能力训练游戏	113
九、社交能力与游戏	118
1. 宝宝的社会交往阶段	118
2. 小游戏培养社交能力	120
十、思维能力与游戏	124
1. 什么是思维	124
2. 宝宝思维的发生和发展	124
3. 宝宝思维的发展顺序	125
4. 宝宝思维的特点	125
5. 思维能力就是聪明吗	127
6. 训练思维能力的游戏	128
十一、生活自理能力与游戏	129
1. 拍拍小屁股	130
2. 宝宝晚安	131

3. 食物游戏	132
4. 和小动物做朋友	132
5. 照顾布娃娃	132
6. 小火车	133
7. 抹抹擦擦	134
十二、记忆能力与游戏	135
1. 宝宝记忆的发展顺序	135
2. 宝宝记忆的特征	136
3. 宝宝什么时候具有记忆能力	138
4. 记忆能力训练游戏	139
十三、数学能力与游戏	146
1. 听含有数字的语言	147
2. 做被动手指操	148
3. 在日常生活中告诉宝宝数与量的概念	148
4. 取物游戏	148
5. 五官游戏	148
6. 身体游戏	149
7. 和全家比高矮	149
8. 串珠游戏	149
9. 说数数歌	149
10. 动手触摸数字卡	150
11. 寻找图形	150
12. 做配对、排序、分类的游戏	150
第三章 父母在开发婴幼儿智力游戏中的作用	152
一、了解婴幼儿的智力发育情况	152
1. 宝宝智力有八次飞跃	153
2. 如何判断婴幼儿的智力	155
3. 婴幼儿智力能力的表现	156

二、要根据婴幼儿的特点采取不同的游戏方式·····	159
1. 婴幼儿的生理心理特征 ·····	159
2. 为什么要根据婴幼儿的特点进行早教 ·····	161
3. 不同学习类型的宝宝游戏也不同 ·····	164
三、父母必知。宝宝智力开发指导·····	167
1. 视觉能力开发指导 ·····	167
2. 听觉能力开发指导 ·····	169
3. 记忆能力开发指导 ·····	170
4. 语言能力开发指导 ·····	171
5. 自我认知能力开发指导 ·····	172
6. 情绪控制能力开发指导 ·····	173
7. 逻辑思维能力开发指导 ·····	174
四、选择可以开发宝宝智力的玩具·····	176
1. 响环 ·····	176
2. 球 ·····	176
3. 积木 ·····	176
4. 复合形状盒 ·····	177
5. 玩沙 ·····	177
6. 娃娃 ·····	177
7. 叠杯 ·····	178
8. 图画书 ·····	178
9. 玩具车 ·····	178
10. 拉着走的动物玩具 ·····	178
11. 婴儿鞋子 ·····	178
12. 婴儿游戏垫 ·····	179
13. 牙胶 ·····	179
14. 手抱动物 ·····	179
15. 手摇铃系列 ·····	179
16. 长条虫虫 ·····	180

17. 音乐转铃	180
18. 环形积木	180
19. 穿衣玩具盒	181
20. 蜜蜂木马	181
五、父母与婴幼儿智力	181
1. 家庭情感氛围与宝宝智力	181
2. 父母的教养方式与宝宝智力	182
3. 父母过分严厉与宝宝智力	183
4. 父母过分溺爱与宝宝智力	184
5. 父母感情不和与宝宝智力	185
六、开发婴幼儿智力，父母该怎样做	186
七、婴幼儿营养与智能提升	191
1. 宝宝智力发育与营养素	191
2. 宝宝营养不良的特殊信号	192
3. 有助于宝宝智力开发的食物	194
4. 提高宝宝智力的营养大餐	197
八、父母要多陪宝宝玩益智游戏	210
1. 小手小手变变变	210
2. 小青蛙跳荷叶	211
3. 钻洞洞	211
4. 揪尾巴	212
5. 照片上的人是谁	212
6. 小鸭跳水	213
7. 娃娃树	213
8. 由小见大	214
9. 捉太阳	214
10. 不倒翁	215
11. 快乐的回忆	215
12. 撕一撕	215

13. 捉空气	216
14. 我会分	216
15. 快乐小推车	216
16. 摸一摸	217
17. 听一听	217
18. 打豆腐	217
19. 老鹰捉小鸡	218
20. 跳跃	218
21. 平衡	218
22. 颜色感知	218
23. 虎口拔牙	219
24. 倒蹬自行车	219
25. 找物游戏	219
26. 包糖果	220
27. 青蛙过河	220
28. 找一找	221
29. 拍电报	221
30. 油珠和水珠赛跑	221
九、睡前故事——开发宝宝智力的好故事	222
1. 华盛顿找马	222
2. 卓别林智斗劫匪	223
3. 狮子的圈套	223
4. 斗力不如斗智	224
5. 刺猬和狗赛跑	225
6. 拿破仑开枪救人	225
7. 真假小白兔	226

中篇：在游戏中培养情商

第一章 情商为何物	228
一、什么是情商	228
1. 走进情商	228
2. 智力因素与非智力因素	229
3. 情商的构成要素	230
二、情商的重要性	232
1. 动力作用	234
2. 定向作用	234
3. 巩固作用	234
4. 弥补作用	235
三、情商与智商的区别	235
四、婴幼儿情商的培养	238
1. 为宝宝树立良好的榜样	238
2. 帮宝宝学会自控	239
3. 注意宝宝情感的细微变化	239
4. 为宝宝创造人际交往的条件	239
5. 鼓励宝宝参加各种集体活动	240
6. 帮助宝宝辨识自己的情绪	241
7. 帮助宝宝树立自信	242
8. 培养宝宝乐观积极的态度	243
五、成功=智商+情商	244
1. 模仿——开发宝宝智商、情商的钥匙	244
2. 在劳动中开发宝宝的智商和情商	246
3. 游泳可培养宝宝的智商与情商	248
4. 个性拼图——提高宝宝智商和情商的好方法	249
5. 在智商培养中培养情商	250

6. 游戏开发宝宝智商与情商	254
六、睡前故事——与情商相关的好故事	255
1. 昂起头来真美	255
2. 好学不倦	255
3. 四个小贩	256
4. 狮子和羚羊的家教	257
5. 相信自己是一只雄鹰	257
6. 一只蜘蛛和三个人	257
7. 让失去变得可爱	258
第二章 在游戏中培养婴幼儿的情商	259
一、婴幼儿情商训练要点	259
1. 自我意识	259
2. 自我激励	261
3. 情绪控制	262
4. 人际沟通	263
5. 对挫折的承受能力	264
二、让宝宝胆子大起来	265
1. 父母要做好表率	265
2. 多带宝宝参加体育活动	266
3. 给宝宝更多尝试的机会	266
4. 要顺其自然，切勿操之过急	266
5. 不要当众指责、羞辱宝宝	267
6. 创造条件，扩大宝宝的接触范围	267
7. 放手磨炼宝宝	267
8. 树立正面的榜样	268
9. 多鼓励宝宝与他人交往	268
10. 正确对待宝宝的退缩行为	269
11. 用游戏的方法培养宝宝的表现力	270

三、培养婴幼儿的自信心理	272
1. 宝宝缺乏自信心的原因	273
2. 小游戏培养宝宝的自信心	274
四、安静游戏——学习独处的能力	276
1. 第一阶段	277
2. 第二阶段	279
3. 第三阶段	280
五、游戏培养婴幼儿良好的性格	280
1. 带头大哥	281
2. 续讲故事	282
3. 异想天开	282
4. 自己动手种菜	282
5. 过家家	283
6. 鱼与熊掌	283
7. 绘声绘色	283
第三章 父母在培养婴幼儿情商游戏中的角色	284
一、合格的现代父母标准	284
1. 坚持原则	285
2. 以身作则	286
3. 懂得宝宝需要什么	286
4. 懂得自己的言行对宝宝意味着什么	287
5. 懂得该怎样去做	287
6. 懂得做人就是做父母	287
7. 怀有“成长意识”	288
8. 懂得自我怀疑的必要	288
9. 教育是帮助，不是塑造	288
10. 懂得教育的界限	289

二、让宝宝赢在起跑线上	290
1. 激励宝宝积极向上	290
2. 让宝宝充满自信	290
3. 促使宝宝学习更优秀	291
4. 促进宝宝品行高尚	292
5. 鼓励宝宝自立自强	292
6. 培养宝宝热爱劳动	293
7. 引导宝宝学会与人交往	294
8. 鼓励宝宝勇于纠正缺点	294
三、家庭教育与宝宝智力	295
1. 几种错误的家庭教育模式	295
2. 正确的家庭教育语气	298
3. 坏习惯损害宝宝的智力	299
四、家庭教养方法	306
1. 让宝宝能说会道的秘诀	306
2. 营造一个温馨的家庭文化氛围	308
3. 从小培养宝宝的良好习惯	309
4. 紧紧抓住宝宝成长的关键期	310
5. 挖掘宝宝的内在潜力	310
6. 用故事滋润宝宝的心田	311
7. 纠正宝宝的坏习惯	312
8. 父母惩罚宝宝学问大	314
五、选择利于宝宝的好游戏	316
1. 手工	316
2. 结构游戏	316
3. 和爸爸一起泡泡乐	317
4. 妈妈的爱心抚摸	317
5. 聆听爸爸的歌声	318
6. 亲亲我的宝贝	319

7. 医生阿姨、护士姐姐	319
8. 车上藏猫猫	320
9. 登山	321
10. 魔力纸球	321
11. 和手指聊天	322
12. 海盗船	323
13. 有趣的痒痒	324
14. 镜子里的宝宝	324
15. 心的颜色	325
16. 给我喜欢的涂颜色	326
17. 卡片游戏	327
18. 哑剧表演	327
19. 助听帽	327
20. 蜡烛融化了	327
21. 松松腿和手	328
22. “伟大的我”的墙贴	328
23. 功劳簿	328
24. 小纸杯游戏	329

下篇：游戏百科

第一章 0~1岁婴幼儿游戏	334
一、0~1岁婴幼儿阶段的特点	334
1. 宝宝身体的发展	334
2. 宝宝心理的发展	340
二、做一做，玩一玩	342
1. 如何为宝宝购买玩具	343
2. 0~6个月宝宝的游戏	347
3. 6~12个月宝宝的游戏	354

第二章 1~2岁婴幼儿游戏	365
一、1~2岁婴幼儿智力的发展	365
二、做一做,玩一玩	368
1. 如何为宝宝选择玩具	368
2. 1~1.5岁宝宝的游戏	372
3. 1.5~2岁宝宝的游戏	382
第三章 2~3岁婴幼儿游戏	393
一、2~3岁婴幼儿智力的发展	394
1. 语言发展	394
2. 独立交往	397
3. 保持整个家庭相协调	398
4. 开始讲究礼貌	398
二、做一做,玩一玩	400
1. 为宝宝选择合适的玩具	400
2. 2~2.5岁宝宝的游戏	404
3. 2.5~3岁宝宝的游戏	416
第四章 3~4岁婴幼儿游戏	438
一、3~4岁婴幼儿智力的发展	439
1. 3岁宝宝智力发育水平	439
2. 4岁宝宝智力发育水平	441
二、做一做,玩一玩	446
1. 怎样为宝宝选择玩具	447
2. 3~3.5岁宝宝的游戏	449
3. 3.5~4岁宝宝的游戏	467
第五章 婴幼儿健身操	476
1. 打水操	477
2. 打鼓操	477

3. 扭扭操	477
4. 骑马操	478
5. 水中健身操	478
6. 飞机操	478
7. 跳跳操	479
8. 颈部操	479

第六章 婴幼儿常识早教游戏..... 480

1. 戳不破的蛋壳	480
2. 乒乓球哈巴狗	480
3. 针为什么不见了	481
4. 棉线钓“鱼”	481
5. 水为什么会溢出碗外	482
6. 鸡蛋浮起来了	482
7. 杯子中心的软木塞	483
8. 玻璃杯放大镜	483
9. 蜡烛跷跷板	484
10. 半球旋转	484
11. 有趣的镜子	484
12. 乒乓球搬家	485
13. 海绵屑跳舞	486
14. 会转的飞机	486
15. 不会漏水的漏斗	487
16. 喷泉	487
17. 鸡蛋掉进瓶里	488
18. 水底火山	488
19. 有趣的肥皂	489
20. 水帮忙看到了硬币	490
21. 空气在工作	490

22. 瓶中的小红花	491
23. 烫不死的小鱼	492
24. 不用吹的气球	492
25. 会吃土的瓶子	493
26. 开不完的小汽车	493
27. 跳跃的光斑	494
28. 空瓶熄火	494
29. 巧取宝石	495
30. 捉空气	495

第七章 婴幼儿音乐游戏..... 497

1. 敲击乐器	497
2. 播放音乐	498
3. 团体活动	498
4. 音乐号令	499
5. 唱歌	499
6. 谁来了	500
7. 拍手、踩脚	500
8. 接龙游戏	500
9. 猫捉老鼠	501
10. 给宝宝唱歌	501
11. 声音应答	502
12. 有节奏的音乐动作	502
13. 手指谣	502
14. 两只老虎	502
15. 咚咚锵	503
16. 蜗牛爬	503
17. 听声学走	504
18. 母鸡和老鼠	504

19. 李小多分果果	505
------------------	-----

第八章 婴幼儿计算能力训练游戏..... 506

1. 我的钟儿好	506
2. 登月球	507
3. 小兔找家	507
4. 小白兔拔萝卜	508
5. 套数字游戏	508
6. 找家	509
7. 跳圆圈	509
8. 拨整点	510
9. 掷沙包	510
10. 猫捉老鼠	511
11. 钉扣子	512
12. 小蜜蜂采花蜜	512
13. 请你帮帮忙	512
14. 报数	513
15. 开花	514
16. 比比分分	514
17. 看谁分得快	515

第九章 婴幼儿体育游戏..... 516

1. 拉小猪	516
2. 森林竞走	517
3. 小鸭回家	517
4. 走走走	518
5. 击掌竞走	518
6. 小猴子摘果子	519
7. 看谁找得快	520
8. 换换洞	520

9. 我撒网儿捕大鱼	521
10. 抓小鱼	522
11. 太阳和水珠	522
12. 捉田鼠	523
13. 抓图形	524



上 篇

在游戏中开发智力

第一章 婴幼儿智力能力

智力开发就是在婴幼儿具备某种能力之前的适当时期内，给他们提供恰当的感官刺激，促进大脑发育，以加速婴幼儿的先天潜能转变为现实的能力。换句话说，就是给感官以合理的刺激，使它们增加反应的敏感性，启发婴幼儿的潜在智力，包括发展培养他们的记忆能力、观察能力、想象能力、思维能力、判断能力等。

● 一、智力及其构成要素 ●

婴幼儿与婴幼儿之间存在着一定的智力差异，有的宝宝活泼机灵，热情好动，比较擅长学习和模仿，智力发展得比较快；而有的宝宝羞怯胆小，缺乏探索精神，不易接受和掌握新事物、新技能，智力发展得比较慢。因此，越多了解大脑的智力，越可以有针对性地对宝宝进行开发训练，从而使其大脑的智力能力得到全面的开发及培养。

1. 智力究竟为何物

智力是指生物一般性的精神能力；是人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力；是使人能够顺利地从事多种活动所必需的各种认知能力的有机结合。智力由记忆能力、观察能力、想象能力、思维能力、判断能力等构成。

智力开发，是通过训练、开发人的智力，从而使人类的素质得以提高的一种活动。智力开发的基本内容是提高人的记忆能力、观察能力、想象能力、思维能力和判断能力等。开发婴幼儿的智力不仅仅是培养其读、写、算等方面的能力，还包括培养其解决生活中存在的各种问题的能力及在社会中与其他人相处的能力等。

真正的智力开发，主要是针对婴幼儿的年龄特征，按照规律，发挥环境和教育两方面的作用，使婴幼儿成功地完成其在每一个年龄阶段所需完成的发展任务，在智能、性格等各个方面得以协调发展，从而促使他具备较高的认知能力和健康的人格。

2. 智力构成要素

记忆力、观察能力、注意力、思维能力、想象力是构成智力的五种主要因素。这五种主要构成因素不是孤立存在的，它们联系紧密、不可分割。一种能力的缺失会阻碍其他能力的发展，一种能力的增强也会促进其他能力的增强。

(1) 记忆力

记忆力俗称“记性”，是智力的一个重要构成因素。它是识记、保持、再认识和重



现客观事物所反映的内容和经验的能力。记忆力好，学过的东西都会深刻地记在大脑中，等到需要的时候，可随时提取出来；反之，记忆力不好，学过的东西转眼就忘，没有储存在大脑中。如父母教给宝宝，并使宝宝深刻记住圆形是什么样子的，等他看见小皮球、拨浪鼓等圆形物品的时候，自然就会联想到记在大脑中的圆形概念；如果父母没有教给宝宝，或没有使宝宝记住长方形是什么样子，等他看到桌子、小床等长方形物品时，脑中就不会出现有关长方形的概念。

(2) 观察力

观察力是指大脑对事物的观察能力，如通过观察，发现新鲜、奇特的事物等。在观察过程中，人对声音、气味、温度等会有一个新的认识，并通过对现象的观察，提高认识事物本质的能力。人最初都是通过感知来认识世界、获取知识的。父母可以适当地与宝宝做一些游戏，如问宝宝鼻子在哪、嘴在哪、手脚在哪等，训练开发宝宝的观察力。



(3) 注意力

注意力是指人的心理活动指向和集中于某事物的能力。注意有有意注意和无意注意之分。有意注意指人自身的、有目的的注意，如宝宝有意识地去读故事书、图画书等进行学习；无意注意主要是由周围的环境所引起的，如宝宝突然发现一个小玩具出现在面前。

(4) 思维能力

思维能力是人脑对客观事物间接的、概括的反映能力。思维也是人的

一种心理活动，是认识活动的高级形式和理性阶段。思维能力包括分析、综合、判断、推理、归纳、概括、抽象等。当宝宝学会观察事物后，会逐渐把各种不同的物品、事件和经验等进行分类归纳，如食品、衣物、房子、玩具等，各种不同的类型他都能通过思维进行概括。

(5) 想象力

想象力是人在已有形象的基础上，在头脑中创造出新形象的能力。想象力是创造力的必要前提，没有想象力的人是不可能创造出过去所没有的东西的。想象是在掌握一定知识面的基础上完成的。比如，宝宝已经掌握了“蜜蜂花蕊勤劳采蜜，青蛙田里吃害虫，燕子空中啄飞蚊，小羊山上吃青草，鲨鱼海里称霸王”的知识，你再给他讲故事，当蜜蜂出现，他就会联想到百花丛中小蜜蜂辛勤采蜜的画面；当青蛙出现，他就会联想到夏天青蛙在田地里捉害虫的画面；当燕子出现，他就会联想到天空中燕子在捕捉飞蚊的画面；当鲨鱼出现，他就会联想到鲨鱼在海里称王称霸的画面，等等。

通过下面的小故事，你或许对智力的这五种构成要素会有更加深刻、全面的了解。

有一次，吴国孙权送给曹操一只大象，曹操十分高兴。大象运到许昌那天，曹操带领文武百官和小儿子曹冲，一同去看。

曹操的人都没有见过大象。这大象又高又大，光说腿就有大殿的柱子那么粗，人走近去比一比，还够不到它的肚子。

曹操对大家说：“这只大象真是大，可是到底有多重呢？你们哪个有办法称它一称？”嘿！这么个家伙，可怎么称呢！大臣们纷纷议论开了。

一个说：“只有造一杆顶大顶大的秤来称。”

另一个说：“这可要造多大的一杆秤呀！再说，大象是活的，也没办法称呀！我看只有把它宰了，切成块儿称。”

他的话刚说完，所有的人都哈哈大笑起来。大家说：“你这个办法呀，真叫笨极啦！为了称称重量，就把大象活活地宰了，不可惜吗？”

大臣们想了许多办法，一个个都行不通。可真叫人为难呀。

这时，从人群里走出一个小孩，对曹操说：“爸爸，我有个法儿，可

以称大象。”

曹操一看，正是他最心爱的儿子曹冲，就笑着说：“你小小年纪，有什么法子？你倒说说，看有没有道理。”

曹冲把办法说了。曹操一听连连叫好，吩咐左右立刻准备称象，然后对大臣们说：“走！咱们到河边看称象去！”

众大臣跟随曹操来到河边。河里停着一只大船，曹冲叫人把象牵到船上，等船身稳定了，在船舷上齐水面的地方，刻了一条线。再叫人把象牵到岸上来，把大大小小的石头一块一块地往船上装，船身就一点儿一点儿往下沉。等船身沉到刚才刻的那条线和水面一样齐了，曹冲就叫人停止装石头。

大臣们睁大了眼睛，起先还摸不清是怎么回事，看到这里不由得连声称赞：“好办法！好办法！”现在谁都明白，只要把船里的石头都称一下，把重量加起来，就知道象有多重了。

曹操自然更加高兴了。他眯起眼睛看着儿子，又得意洋洋地望望大臣们，好像心里在说：“你们还不如我的这个小儿子聪明呢！”

3. 关注宝宝智力发育的重要里程碑

宝宝在成长过程中，有几个重要的里程碑需要父母关注一下。

① 6~8周：目光接触、社会性微笑

目光接触是父母需要关注的第一个里程碑。这不只是因为宝宝终于开始注意父母，并用目光追随父母了。如果宝宝在3个月大后还没有开始目光接触，就需要及时就医了。

这里说的“社会性微笑”，并不是刚出生几个小时的宝宝，不自主地发出的微笑，也不是3周大的宝宝对着玩具发出的微笑，是宝宝看到其他人的微笑后回应的微笑，是互动性的。

② 大约8周：“喔啊”声

在宝宝刚出生的几周，主要是通过“哭”与人交流的。但到8周左右，

宝宝开始用发出的“喔啊”声与人交流。

③3~4个月：“咿呀”声

终于，宝宝将要发出“咿呀”声了。不同的情景可能激发宝宝发出不同的“咿呀”声。

④5~7个月：伸手和抓握

当宝宝开始伸手和抓东西时，表明他的动作开始由无意识变成有意识，这代表着宝宝的愿望、兴趣和好奇心，而这些对于宝宝将来的学习都很重要。

⑤9~10个月：站起来

宝宝开始自己站起来了。这是宝宝为行走做好准备的重要信号，也是大动作发展最重要的里程碑之一，因为这显示了宝宝腿和躯干的稳定性及力量，而这些都是行走所必需的。同时，这也表明宝宝具备了完成目标的动机。

⑥7~11个月：抓物

当宝宝7~8个月时，他用拇指和其他手指去拿勺子和玩具，手指抓物就自然而然发生了。两三个月后，宝宝能用拇指和食指去拿积木块时，这一技能就得到了完善。

⑦大约12个月：做手势、发出第一个词

当宝宝吃完他所有的食物，并张开两手表示“没有了”，或指着电视上他最喜欢的动画片时，表明宝宝知道自己在想什么，也意识到这样可以和其他人交流是另一种语言形式的运用。

过去几个月的“喔啊”声，宝宝咿呀学语、指物、做手势，都是在为说话做准



备。当宝宝发出类似“妈妈”的声音时，他的大脑正在把这一发音和眼前的你联系起来，这表明他开始理解一个音或一个词代表了某一个事物。

⑧18个月：假扮游戏

如果父母反思自己的习惯，再看看宝宝，就会发现他开始经常模仿你们，做假扮游戏——宝宝可能会用拇指和小手指玩“打电话”的游戏，尽管他只是在嘟囔一些无意义的话语。

● 二、婴幼儿应该开发哪些智力 ●

作为个体，每个人都同时拥有相对独立的七种智力，即言语——语言智力、逻辑——数理智力、音乐——节奏智力、视觉——空间智力、身体——动觉智力、自知——自省智力和交往——交流智力。这七种智力在现实生活中错综复杂地、有机地、以不同方式不同程度地组合在一起，而不是绝对孤立、毫不相干的。这七种智力在每个个体身上的不同组合，使每一个人的智力都有其独特的表现方式和特点。因此，父母对这七种智力了解的越多，越可以更好地开发训练宝宝的智力，提高其智商，为宝宝将来更好地适应社会打基础。

1. 言语——语言智力

婴幼儿的言语——语言智力与一般意义上的智力发展有着直接的关系。传统智力的内涵之一就是语言认知和理解能力。一般语言智能发展良好的婴幼儿，较擅长表达，其概括、判断和推理能力也较好，即思维发展水平较高。

每个婴幼儿生来就具有获得语言的潜能，这种潜能存在于自身的器官和智力天赋中。但影响宝宝言语——语言智力发展的因素很多，除语言器官及大脑皮层语言中枢区的发育成熟外，还有周围的语言环境等因素。真

上 篇

在游戏中开发智力

正对宝宝的语言发展起关键作用的是语言环境，是父母怎样教育和训练宝宝。

(1) 语言智力是什么？

语言智力是指一个人获得和使用语言的能力，包括语言接受能力和语言表达能力。简而言之，语言智力就是听、说、认、读、写及对口语、文字的理解能力和应用能力。语言智力表现为个人可以顺利而高效地利用语言描述事件、表达思想并与人交流的能力。

语言是最广泛、最公平地在人类中得到分享的一种智力，是人与人之间互相沟通、互相交流的一种工具，是传递信息的一种载体，是所有智力得以表现和表达的一种重要途径。人类语言智力的发展，可以促进其记忆能力、注意能力、观察能力、理解能力、想象能力、概括能力、创新能力以及抽象思维能力的提高和拓展。

语言在人类社会中的作用主要表现在四个方面：

一是口头运用，即说服其他个体而使之从事某项行为的能力；

二是记忆潜能，帮助个体记忆信息；

三是解释功能，用口头或书面语言描述、说明、解释某个事物或事件；

四是解释自己活动的功能。一个人如果不能很好地掌握语言的音韵、句法、语义、实效四要素，那这个人在世界上便不可能获得成功。

(2) 开发宝宝语言智力
需要语言环境

刚诞生的宝宝，还不了解语言究竟是什么，所



以，许多父母认为：既然宝宝不了解语言，也就没有跟宝宝说话的必要了，即使和宝宝讲话也是没有什么意义的。其实，不和宝宝说话是完全错误的养育方式。因为即使宝宝不会说话，不了解语言是什么，但是，父母对宝宝所说的话会持续不断地灌输到宝宝的大脑中，这种语言刺激会对宝宝的脑细胞产生非常惊人的影响，只不过这种影响在表面上是看不出来的。

宝宝语言智力的发育有这样三个阶段：一是发音阶段，二是理解语言阶段，三是说话，即语言表达阶段。在宝宝出生以后，父母就可以有针对性地训练、引导其发音。父母要不断地和宝宝进行交流，尽可能多的把语言信息存储在宝宝的脑子中，这样有利于宝宝以后的语言智力发育。

宝宝出生后6个月的这段时间内，其脑细胞爆发性地成长，如果在这个时期接受比较丰富的语言刺激，那么，在大脑中就会有优秀的语言回路打开，所以可以培养出脑细胞发达的宝宝。

宝宝1岁左右的时候，父母应当鼓励其发一些简单的音，如爸爸、妈妈等。这时候主要就是给宝宝创造一个说话的环境，给其说话的机会。这时候的宝宝有可能只是用一些动作表示其心中所想，倘若父母很容易马上就满足其要求的话，是比较不利于宝宝发展的。那么应该怎么做呢？父母可以把宝宝心中想要的东西的名称告诉他，并且告诉他这个东西的特点或者是做什么用的等，例如：皮球，圆的；足球，用脚踢的；凳子，用来坐的……这样多次之后他或许就会说“球”“凳”等。父母一定要给宝宝听的刺激和说话的机会，这样宝宝的语言能力才会发展得比较迅速。

宝宝生长环境中的所得、所见、所闻等，可以刺激其脑细胞，把一些重要的印象刻画出来。宝宝的脑细胞就是由于获得了这些刺激而成长发育的。所以，宝宝一出生，父母就应该为其创造一个丰富的语言环境，这样才有可能培育出一个语言能力较优秀的宝宝。

（3）如何开发宝宝的语言智力

语言智力是各种智力的基础。爱因斯坦说：“一个人的智力发展和形成概念的方法，在很大程度上先取决于语言。”婴幼儿时期是语言智力发展的关键期，尽早使宝宝学会语言、学好语言，是发展其智力，发展其口

头、书面表达能力和理解能力的前提。语言智力的培养要从宝宝“呀呀”学语阶段开始，并贯穿整个孩童期。那么，作为宝宝第一任教师的父母，该如何有意识地培养宝宝的语言智力呢？对于许多父母来说，智力好像过于深奥和神秘，于是不少父母会产生一种错觉，他们认为宝宝的智力是天生的，后天很难开发培养。其实，如果父母仔细观察自己的宝宝，就不难发现，宝宝在成长过程中有许多的规律和特点。父母倘若可以根据这些规律和特点，对宝宝进行科学有效的训练开发，将宝宝的语言智力开发出来就不再是件难事。

在宝宝的成长过程中，需要父母积极引导，并不断对宝宝的语言智力进行科学的训练开发。只有这样，开发宝宝的语言智力才不会成为一句空话。

①父母应培养宝宝对语言的好奇心

好奇心是我们不断学习知识的最原始动力。不管我们学什么，最先产生的就是一种好奇心，有了好奇心，我们就会产生学习的欲望。宝宝学习语言亦是如此。倘若宝宝对语言没有好奇心，他就没有兴趣去学习语言，自然也就没有继续学习和探索的动力，那么他的语言智力发展就会比较缓慢。与此相反，如果父母在宝宝很小的时候，就开始注意培养宝宝对语言的好奇心，宝宝自然会
对语言产生浓厚的兴趣
和学习的欲望，就会主
动地去学习，而不是被
父母强迫着学习。

那么，怎样培养宝宝对语言的好奇心呢？其实方法很简单。父母可以经常对宝宝进行语言和各种优美声音的刺激，如经常给宝宝朗



读诗歌散文、讲故事、唱儿歌等，以引发宝宝对父母所用语言和声音的向往，进而激发宝宝学习语言的欲望。

但应注意的是，父母对宝宝进行语言和声音的刺激时，要适可而止，时间不宜过长，避免宝宝产生厌烦心理。此外，父母在对宝宝进行语言刺激时，不要着急让宝宝开口说话，这会违背宝宝的语言发展规律。

②宝宝的语言智力越早开发越好

语言作为一种智力与潜能，对宝宝的思维发展极为重要。语言智力越早开发，对宝宝的成长就越有利。

其实，从宝宝出生的第1天起，父母就可以对宝宝进行语言智力方面的开发训练，这对宝宝今后的语言发展将产生非常重大的影响。在准妈妈怀孕5个月时，宝宝就已具备听觉功能，如果父母常常与胎儿说说话，呼唤宝宝的名字，会使宝宝在娘胎里就熟悉父母的声音。

其实，不管怎样，父母应该明白，对宝宝进行语言教育和智力开发是其义不容辞的责任。从宝宝诞生之日，到宝宝能熟练的运用语言与别人进行交流，都离不开父母的教育与引导，而这种教育和引导越早越好。

③父母应为宝宝创造语言环境

宝宝的语言环境是父母与宝宝共同构成的，是父母与宝宝相互交流的情境。父母对宝宝语言智力发展的关注和宝宝在婴幼儿时期语言活动的自主倾向，共同创造出了一个宝宝自己积极参与



上 篇

在游戏中开发智力

其中的、动态的语言环境。对宝宝而言，理想的语言环境应包括以下四点：

a. 应多给宝宝准备一些他比较感兴趣的玩具、物品和材料，引导宝宝在玩游戏的过程中，一边探索一边说出它们的名称和功能；

b. 应常常带宝宝走出家门，到商店、动物园、公园等场所，在多种场合不断观察、体验、丰富和充实宝宝的语言经验，增强宝宝学习和表达语言的愿望；

c. 应不断鼓励宝宝与人进行交往。语言智力的发展是一种不可抑制的人类特性。当宝宝有自己的表达意愿时，应尽可能地让宝宝自主表达出来，因为这时候他大脑中的一些消极词汇会转变成积极词汇，并产生由听到说的愿望；

d. 应经常让宝宝听宝宝广播、看宝宝电视和图书。形成良好的亲子共读的读书时间和环境，可使宝宝在学习、欣赏文学语言的同时，积极表达自己的愿望，不断发展其语言智力。

④ 父母要应答宝宝的喃喃自语

宝宝出生2个月后开始会发出“噢”“啊”“咿”等声音，有时是父母出现在其面前时，有时是宝宝吃饱睡足精神状态良好时。对宝宝的这种喃喃自语，父母务必作出回答，可对宝宝说：“你好，宝宝”“饿了吗”“笑笑”之类的话。虽然宝宝的发音与表达某种意思的语言不同，但是当他对着父母发出某种声音时，就表示宝宝已在和父母对话了。如果父母对宝宝的话语做出了回应，会使宝宝感受到“说话的乐趣”，会激发他再次发音的欲望；如果父母对宝宝的“话语”不做出任何反应，他就无从产生“说话的乐趣”，就会失去再次发音的欲望。

⑤ 宝宝发音时，父母可爱抚以资奖励

要想开发宝宝的语言智力，让其早日学会说话，最重要的是要激发宝宝发出声音、开口说话的欲望，这并不很难。只要在宝宝咿呀学语的时候给与其适当的奖励，如摸摸宝宝的头，抱抱宝宝，亲亲宝宝等，这类爱抚的动作会使宝宝产生一种满足感与安全感，进而激发宝宝再次发音、说话的欲望。

⑥父母应经常呼唤宝宝的名字

或许很多人不明白，呼唤宝宝的名字与发展宝宝的语言智力有什么关系。一般情况，宝宝半岁以后对自己的名字开始有了意识，别人叫他的名字时他会有所回应。宝宝知道了自己的名字，等于认识到自己和别人是不同的，是自我意识的一种早期表现，而这种自我意识往往会促使宝宝产生自我表达、与别人说话的欲望，自然促进了宝宝语言智力的发展。

(4) 父母在开发培养宝宝的语言智力时，需注意的问题

培养宝宝语言智力的方法丰富多样，父母要针对自己宝宝的生理和心理特点，抓住宝宝的学习兴趣，选择适当的时机，使用科学的技巧、方法训练开发其语言智力。但训练开发应遵循寓教于乐的原则，这样才可以使宝宝在轻松自由的状态下，不知不觉地提高语言能力，并为以后的语言发展和学习打下牢固基础。

①使用规范的普通话

普通话直接与宝宝将来的学习相衔接，而方言则作用不大。因此在宝宝“呀呀”学语阶段，应让宝宝多接触规范、标准的普通话。父母说话时应尽量口齿清晰、用词准确，富于表现力，并且不用方言、儿语，如“桌桌”“椅椅”之类。父母一开始就应尽量为宝宝提供规范的“范本”。

②使用丰富的词汇

父母用词应尽量丰富多样，避免语言单调贫乏。比如，与“美丽”相近的词可以说“漂亮”“靓丽”等；用于形容“色彩”的词有“五彩缤纷”“五颜六色”等。这样可以让宝宝在一开始学习语言时有个高起点。

③重复新词语，强化并帮助宝宝记忆

父母应有意识地重复一些新词语，并把它放在句子中来说，不断强化巩固。此外，可以给宝宝反复播放录音带或盘，既节省父母的时间又可使宝宝学会不少新词汇，既增强了宝宝的记忆能力，又提高了其语言表达能力。

④多做语言游戏，激发宝宝对语言的兴趣

父母如果想进一步发展宝宝的语言智力，仅仅依赖平时与宝宝的交谈还是远远不够的。父母还可利用同宝宝散步、睡前等时间做一些语言游

上 篇

在游戏中开发智力

戏。例如，词语接龙、同义词和反义词抢说、组词造句、词语修饰、句子伸缩，等等。在宝宝高兴的时候做以上语言游戏，可让他觉得语言学习很有趣，既培养了宝宝对语言的敏感和兴趣，又锻炼了其记忆能力、应变能力、想象能力、扩散思维能力、概括能力等。

⑤鼓励宝宝用语言描述

父母应鼓励宝宝尽量多开口，想什么说什么，用语言描述其内心感受、看法，提高其口头表达水平。可与宝宝玩故事接龙、续尾等语言游戏，还可带宝宝到户外游玩，开阔眼界，增长知识，鼓励宝宝把所看、所听、所感用语言进行描述等。这种训练，既可促进宝宝语言智力的开发，还可养成其细心观察的好习惯。



⑥尽早向阅读过渡

中国的语言博大精深，词汇非常丰富，仅一个词而言，就有多种近义词、同义词、等义词等。要想真正掌握并精通一门语言，最好的办法就是阅读。阅读是发展宝宝语言能力的加速器，是提高写作能力的重要途径。

阅读可先从亲子共读开始。引导宝宝阅读时，可分为四个阶段：父母读，父母与宝宝同时读，父母读一段宝宝读一段，父母放手让宝宝自己读。图书的选择也可分为四个阶段：字少画多的书，字多画少的书，无画的拼音书，无画、无拼音的书。这种循序渐进的阅读方式，既可增加宝宝的词汇量，又可使其积累不少知识，为将来入学后的作文写作打下良好的基础。

(5) 认清教宝宝说话的五大误区

① 认为宝宝听不懂

刚出生的宝宝，对父母所说的话确实听不懂，但宝宝的学习能力非常强，当父母总是对他说：“宝宝，我是妈妈，他是爸爸。”“宝宝，这是皮球，你看好玩吧。”时间一长，这种语言信息就存储在了宝宝的大脑里。随着宝宝的智力发育，如果再经过不断地语言重复，他就会明白：

“原来总抱着我的人就是妈妈”“总对我微笑的就是我爸爸”。宝宝1岁的时候，他可能就会叫“爸爸”“妈妈”了。当父母问宝宝：“宝宝，你的球呢？”他就会左转右看地去找，说明他已经听懂了父母所说的意思。

② 过分满足宝宝的要求

虽然宝宝已经可以听懂父母所说的话了，但是他还不会说出来。如果宝宝指着奶瓶，父母或许会立刻知道“宝宝饿了，想喝奶了”，于是就把奶瓶递给他。其实，这种满足宝宝要求的方法，会阻碍宝宝的语言发展。



因为宝宝不用说话，父母就能明白他的意图，他的目的就已经达到了，这样宝宝就不必去费力的说话，也就失去了说话的欲望。当宝宝想喝奶时，父母可以给他一个空奶瓶，他拿着空奶瓶，想要得到奶时，会努力去说“奶”。即使仅仅说一个字，父母也应该鼓励他，因为这已经是不小的进步——宝宝懂得用语言表达自己的要求了。

③ 用儿语和宝宝说话

婴幼儿语言发展有其自

上 篇

在游戏中开发智力

身的阶段性：单词句（用一个词表达多种意思），多词句（两个及其以上的词表达意思），说出完整句子。父母对宝宝进行语言智力训练时，应了解这一规律，科学地引导宝宝的语言智力向更高的阶段发展。

宝宝1岁左右时，处于单词句阶段，经常会发出一些重叠的音，如“抱抱”“饭饭”“水水”等，并会结合一些身体动作、表情来表达他的愿望。宝宝1岁半左右时，可能会用二三个词组合在一起，表达意思，这就进入了多词句阶段，这时的宝宝开始能把两个词重叠在一起，如“吃饭饭”“喝水水”“妈妈抱抱”等。宝宝快到2岁时，会说简单句，并准确地表达出自己的愿望，如“爸爸、妈妈抱宝宝”“宝宝吃饭饭、喝水水”等。

在这些发展阶段中，宝宝用儿语是因为其语言发展的限制。但是有不少父母以为宝宝只能听懂这些儿语或觉得说儿语很有趣，所以也用同样的儿语跟宝宝讲话。其实，这样做很可能会延缓宝宝向说出完整句子阶段的过渡。

④重复宝宝的错误语音

刚学会说话的宝宝，虽然基本上能用语言表达自己的愿望和要求，但是有不少宝宝由于其发音器官发育得还不够完善，听觉的分辨能力和发音器官的调节能力都较弱，还不能正确掌握某些音的发音方法，不会运用发音器官的某些部位，所以仍有发音不准的情况存在，如“吃”说成“qi”，“水”说成“sui”，“姑姑”说成“dudu”，等等。这时，父母不要学宝宝的发音，而应用正确的发音和宝宝说话。时间一长，在正确语音的指导下，宝宝的发音就会渐渐改正了。

⑤方言越多宝宝的语言发育越快

有些家庭中，父母、爷爷奶奶、保姆等各有各的方言、各有各的说话方式，语言环境比较复杂，多种方言共存，这会使正处于模仿大人、学习语言的宝宝产生困惑，导致宝宝说话较晚。所以，在宝宝学习语言的关键期，应教他使用正确的语言，尽可能以普通话为准。

2. 逻辑——数理智力

有的宝宝加减乘除计算的能力比较好，因此被认为是逻辑——数理智力较强。其实，这是一种比较片面的看法。要想自家宝宝逻辑——数理智力得到很好的发展，父母需对这种智力有一个了解。

(1) 何为逻辑——数理智力？

逻辑——数理智力主要是指运算和推理的能力，表现为对事物之间类比、对比、因果和逻辑等各种关系的敏感，及通过数理运算和逻辑推理等进行思维的能力。

有的人认为，逻辑——数理智力就是一种加减乘除的能力，即一种计算的能力。但是，逻辑——数理智力所包含的远不止这些。逻辑——数理智力是处理一连串的推理、识别模式和顺序的能力。除了加减乘除计算之外，逻辑——数理智力还包含对逻辑、推理、模式及可能性的科学分析。有时，逻辑——数理智力还包含去构建问题、发现问题的能力，比言语——语言智力所包含的要多得多。

(2) 宝宝逻辑——数理智力强的表现

逻辑——数理智力很强的宝宝比较喜欢数数；比较喜欢注意哪个更大，哪个更小，哪个更重，哪个更轻；比较喜欢收集。在玩不同形状的东西时，他们喜欢进行比较和排列。

当那些逻辑——数理智力很强的宝宝长大一点后，他们喜欢计算（加、减、乘、除），有序地排列收集物，玩有策略的游戏（国际象棋、国际跳棋等）；他们还喜欢记录信息，探索模式，使用电脑，解决有正确答案的问题，依靠规律等。

(3) 如何发展宝宝的逻辑——数理智力？

发展宝宝逻辑——数理智力的关键点是帮助其适应数字。和发展其他方面的智能一样，兴趣来自熟悉、成功和乐趣。当宝宝三四岁时，他的数字愉悦性是指对数字感到有趣。适应数字的宝宝喜欢数数（喜欢数任何看

上 篇

在游戏中开发智力

上去能数的东西）、收集东西、进行比较等。

要发展宝宝的逻辑——数理智力，父母可以和宝宝玩游戏。父母要在旁边控制宝宝，从而保证所玩游戏和宝宝的能力相适应。父母要确保在和宝宝的相互作用和活动中，宝宝的逻辑——数理智力可以得到良好发展。

① 数数

对于宝宝来说，数数差不多和呼吸一样自然。宝宝应早点开始学会数数，并且要常常数数。父母应该抓住机会和宝宝一起用有趣的方式进行数数和比较。

当宝宝只能听的时候，就像读诗文、讲故事或哼歌一样，父母也应该数数。当父母带着宝宝走楼梯的时候，可以数台阶的级数；当父母打开购物袋时，可以在宝宝面前数一数买了多少样东西，数一数给宝宝买了多少玩具等。当宝宝长大一些后，他可以开始简单地数数。不管数的是玩具，还是桌子、凳子，不管是数到3还是数到10，无论怎样，这些事情都要常常做。



② 比较

比较是一种可以经常让宝宝感到有趣的事情。父母可以问宝宝是左边的玩具多还是右边的玩具多。等宝宝猜完后，数数看他猜对了没有。

比较并不仅仅局限于数量的多少、数字的大小，父母还可以问“是红色的皮球大呢，还是蓝色的皮球大？”或者“是爸爸的手大呢，还是宝宝的手大？”或者“宝宝是想喝奶呢，还是想喝水？”或者“羽毛轻呢，还是石头轻？”等。这些问题的答案并不重要，重要的是培养宝宝养成对不

同事物的相关成分进行比较和对照，然后作出判断的习惯。

③计算

计算，在小时候一般仅仅指加法。对5岁以下的宝宝来说，把简单的阿拉伯数字相加（数字要小于10，和也要小于10）是一个很好的目标。有时，这个年龄段的宝宝也会一些很简单的减法，比如从一个数字中减去1或2。

父母应注意了解宝宝的挫败感水平：父母应把这些活动都看成是一种游戏，一件很有趣的事情。也就是说，让宝宝在绝大多数情况下都能计算正确，这是很必要的。让宝宝在较易成功的水平中去计算，有利于保持他的学习热情，这比宝宝被推着、被督促着学习要好很多。

④记录

记录，即保持所发生过的事情的痕迹。这是一种很好的方法。但是，父母应注意，实际的记录、记录的保持都需要大人来做。

父母可常常拿一些具体的事物来做测试和实验，如：“我想知道如果我们把冰块儿放在餐桌上，多久会融化？”这种问题会让宝宝感觉到很有趣，而且能培养宝宝的逻辑——数理智力。过几天后，父母可以说：“让我们来看看，把冰块儿放在冰箱里，但不放在冷冻室，它会化得比较快还是比较慢呢？”或者“吃多少口才能把整根香蕉吃完？所用的时间会和吃一个苹果差多少”等。

在逻辑——数理智力和自然智能中有



上 篇

在游戏中开发智力

很多的交叉（分类和归类是很有用的自然智能中的技巧），所以，父母可以同时训练开发宝宝这两种智能。譬如，将一盆盆栽放在光照充足的窗台上，另一盆同样的盆栽放在光照不充足的角落，让宝宝仔细观察这两盆盆栽的变化，父母可帮助记录盆栽植物的高度变化，也可以记录盆栽植物看上去是否健康、强壮等。做实验不需要多复杂，尽量简单而有趣，重要的是可以帮助宝宝养成记录信息的良好习惯，进而根据记录的这些信息进行比较，得出结论。

（4）五个小问题启发宝宝的数学思维

①哪个更大或更高

宝宝特别喜欢把物体直接放在一起比较哪个大、哪个小、哪个高、哪个低等，并且把这当成一个游戏来玩。父母的问题应从简易的开始，逐步提高难度。譬如，可以先让宝宝比较筷子和勺子哪个长一些，哪个苹果比较大一些，哪本书比较厚一些等；然后可以比较沙发和小板凳哪个大，冰箱和桌子哪个高等；之后可以再比较桌子和沙发哪个长，窗户和门哪个大等。宝宝可以借助一些工具（常规的测量工具：尺子；或非常规的测量工具：绳子、铅笔、凳子等）进行测量比较，得出结论。结论正确时，父母应予以肯定及表扬。

②物体异与同

给宝宝两支笔（一支铅笔，一支钢笔或圆珠笔），让他找出两支笔的异同。笔可以换成鞋子（两双不同鞋子中各拿出一只）、碗、水杯、衣服、同类的玩具等。还可以换一种玩法：给宝宝一件物品，让他找出另一样物品和给他的这件物品有一处或几处相同的地方。例如，给他一本图画书，他可以找到杂志进行比较，和书相同都是纸做的，同样都有图画；给他一支彩笔，他也许会找出一支蜡笔或者是一件什么东西，和彩笔一样都是红色的，等等。

③物体有多少

宝宝建立数字的概念，首先需要学习数与物的相对应关系。宝宝数数时，要让他指着要数的物体一个一个地按顺序数，避免重复数。另

外，还要让宝宝理解什么是基数，即：按顺序数下来的最后一个数字就是物体的总数量。而且随时随地都可以向宝宝提问：“咱家一共有几口人啊？”“水果盘里有几种水果呢？”“宝宝一共有多少本书呢？”“餐桌上有多少个碗，多少个盘子，多少双筷子？”等。

④哪组数量多

比较两组物品数量的多少，能为宝宝将来学习减法打下良好基础。家中几乎所有的物品都可以拿来做这个游戏。拿出一些物品任意分成两组，让宝宝比较哪组多哪组少。或者是给宝宝一些硬币让他来扔，扔完后让他数一下，是正面向上的硬币多，还是反面向上的硬币多。

⑤每类有多少

这个问题是训练宝宝分类和数数的综合能力。“每类”针对分类，“多少”针对数数。宝宝要先学会对物品进行归类。父母在和宝宝一起整理图书、衣服、厨房的餐具等时，可以把图书按故事书、图画书、诗歌等进行分类，并数出每个类别分别有多少本书；可以把衣服按季节进行分类，并数出每种有多少件上衣和裤子；可以让宝宝把混在一起的筷子、勺子、刀子和叉子分类并点数。这类游戏会激发宝宝难以想象的兴趣。

(5) 聪明宝宝“玩”数学

婴幼儿时期的数学智能提升活动，都是一些简单又有趣的游戏，寓教于玩。只要是可以用具体事物表达出来的数学概念，都可以借着某些游戏，让宝宝不费吹灰之力地了解，达到事半功倍的效果。

①选读带数字的故事

在宝宝还没有学会说话之前，父母其实就已经可以给他读书听了。在训练提升宝宝数学智能时，父母不妨选用一些带有数字故事的图书读给宝宝听。譬如，“小花家的狗生了四只小狗，有一只是小黑狗，一只是小花狗，另有两只是小白狗，连同狗妈妈一家五口都住在小花家的阳台上。”“今天是小白兔的生日，好朋友都来向小白兔祝贺生日，并送上生日礼物：小灰兔送给她两根胡萝卜，小黑兔送给她两颗白菜，小熊送给她两个苹果，小松鼠送给他两颗榛子……小白兔准备了好多好吃的与好朋友

上 篇

在游戏中开发智力

一起分享，大家玩得特别开心！”

②利用日常行为学数数

父母带宝宝爬楼梯时，可以数楼梯的级数：“1、2、3、4……宝宝自己走了12级楼梯呢，真好！”吃草莓的时候可以说：“这里有1、2、3、4、5……10个草莓，宝宝要吃几个？3个好不好？1、2、3，3个草莓给你！吃完了这3个还要的话，妈妈再给你。妈妈这里还有1、2、3……7个草莓等着你。”宝宝自然而然就会对数东西产生基本的概念：每样东西都要单独数，且每样东西只能数一次，不可重复。

③玩积木

把积木拿给宝宝，不必刻意教给他怎么玩，大部分的宝宝就会开始把积木堆高，或把积木排长，也有些宝宝会把积木一个个捡起来丢出去，智能高些的宝宝甚至会用积木搭成高楼大厦的形状，或搭成汽车的形状，或创造一些其他的形状结构等。

积木堆到一定的高度时就会倒；积木在一定位置多放或少放就会改变整个“造型”；要排一样长短或堆一样高度的两排积木，使用的数量要相同，等等。宝宝在玩积木时，就会无意中学习到这一类的数学、物理原理。

④量东西

量东西并不一定要用尺子，任何一件东西都可作为一个度量衡的单位。宝宝可以用自己的脚作计量单位，从这边的墙壁走



到对面那边的墙壁，量量房间有几“脚”长几“脚”宽。

一个杯子可以装多少水？并不一定非要用“立方厘米”来表达，可以让宝宝拿一把汤匙，一汤匙一汤匙地把水装入杯子中，数数一共装了多少次，就可以说这个杯子可以装多少汤匙的水。这样宝宝可以一边玩，一边建立度量衡的概念，何乐而不为呢？

⑤ 拼图

数学并不仅限于算术上的加减乘除，几何学、三角学、解析几何学等都是一些比较重要的数学概念。在为宝宝训练提升这方面的数学智能时，拼图是最简单有趣又有效的游戏。拼图种类繁多，有一种是一组组的几何形拼块，可以分别拼入不同形状的几何框框里；有一种是把一幅图画切成各种形状的小块，拼合后会呈现出原来的画面；还有一种是中国的七巧板，可以拼出各式各样的图形等。任何一种拼图，都可以帮助宝宝提升他对形状差异的观察力和辨别力，提升他的数学智能。

⑥ 按人数摆放餐具

在家里可以用摆放餐具的方法，让宝宝了解乘和除这两种算术概念。假设有5个人要在餐桌上用餐，应该摆放筷子、汤匙、碗、碟的数量，可以用实际摆放的游戏

来算出：“宝宝，在这5个位置上各放一双筷子，我们需要几双筷子？5双？太棒了！每双筷子有2支，那5双筷子就有10根了。现在我们来摆放碗，5个人需要几个饭碗呢？……”



上 篇

在游戏中开发智力

⑦切生日蛋糕

利用切生日蛋糕的机会，很容易就会让宝宝了解一些基本分数的概念，如二分之一、四分之一、八分之一等。分享蛋糕时，更可乘机向宝宝介绍一些比较复杂的分数关系：“我们把蛋糕一共切成了8块，给了宝宝这8块中的一块，给了妈妈这8块中的另一块，那爸爸就还剩下这8块中的6块！”

3. 音乐——节奏智力

音乐是最古老的一种艺术形式，是一把开启人类智慧大门的金钥匙，具有促进智力发育的神奇魔力，可以造就天才。宝宝诞生之前就已经在妈妈的腹内聆听妈妈的心跳声，妈妈均匀和谐的心跳和呼吸就像美妙的音乐一样，为胎儿营造了一个温馨愉悦的环境。人与生俱来就有一种音乐的天赋，都喜欢音乐并渴望创造音乐。

音乐——节奏智力很早就会在宝宝身上不同程度、不同形式地显现出来。如果从零岁开始让宝宝接触音乐，并一直坚持下去，就能够提高宝宝的想象力、认知力、注意力、语言表达能力、记忆力等各方面的智力潜能，让宝宝得到全方位的发展。

(1) 何为音乐——节奏智力？

音乐——节奏智力主要是指觉察、感受、辨别、记忆、改变、创造、表现和表达音乐的能力。这种智力表现为个人对音乐包括音高、节奏、音调、半长、音色和旋律的敏感性，以及通过作曲、演奏和歌唱等方式表达音乐的能力。

(2) 音乐——节奏智力的构成

音乐是声音的艺术，其基本要素是节奏、旋律、音色及曲式的整体结构，它通过有组织的声音材料塑造艺术形象，反映社会生活，表达人们的思想感情。

根据音乐自身的特点，音乐——节奏智力构成成分中最为重要的是听

觉感受。此外，对音乐的记忆、想象，对音乐的情感内容的内心体验，对音乐的理性认知，都是音乐——节奏智力的重要构成成分。

(3) 宝宝音乐——节奏智力的发展阶段

① 1~2岁

2个月的宝宝能模仿其母亲所唱歌曲中的音高、音响和旋律轮廓；4个月的宝宝能模仿节奏、结构；1岁的宝宝特别喜爱对熟悉歌曲的倾听、跟唱、动作反应或用玩具、盆罐等器具敲击出声音；2岁左右的宝宝表现出对乐器的兴趣，喜欢反复唱同一首歌曲。



② 2~4岁

宝宝对具有强烈节奏的音乐感兴趣并有反应，能感觉到音色的差异；喜欢重复地听、反复地唱同一首歌或只会唱一首歌中的片断，但与别人合唱时音调尚难配合。

(4) 音乐——节奏智力的早期表现

宝宝音乐——节奏智力的早期表现有：喜好选择音乐活动；可以准确地定音；较易记住一个曲调，还能顺利并正确地唱出或演奏出这个曲调；较早地注视乐器并开始抚弄、操作乐器；可以很快地学会识谱；可以自己作曲等。

如果发现宝宝对音高、节奏、音色敏感，对音乐中的情绪、情感感受力强，对音乐的整体结构也有感受，就可以对宝宝加强这方面的培养。

(5) 培养宝宝的音乐——节奏智力

父母可以创设宽松、自由的环境，让宝宝学习用音乐表达自己的思想、感情，学习用音乐来放松，使他们对音乐有浓厚的兴趣及强烈的学习动机，保持对音乐听觉的敏感性。父母可经常为宝宝播放经典音乐，听音乐家演奏、唱歌，也可挑选宝宝喜爱的乐器进行培养。父母特别要鼓励宝宝的自发性音乐活动。

教宝宝认识生活中的各种声音，并鼓励宝宝描述、模仿所听到的声音；选择几种宝宝和父母各自喜欢的音乐，选择不同的情境让不同的音乐弥漫在家庭的每个角落。也可以在讲床边故事时，选择一些音乐来配合故事情节，让宝宝能够在故事中感受音乐带来的美妙。此外，还要鼓励宝宝多学习节奏明快的儿歌，并积极地进行表演。有条件的话，可以跟宝宝一起制造和选择乐器。

鼓励宝宝用各种不同的素材发出声音，多利用身边的小东西，和宝宝一起制作乐器。或者征求宝宝的意见后选择一种乐器，通过音乐来陶冶宝宝的性情。宝宝在练习或者演奏时，父母要积极参与和反馈。父母是欣赏者，是被美妙的音乐所感染的人，而不是严厉的监督者、评判者。当父母沉浸在宝宝创造的音乐中时，宝宝才会产生成就感和幸福感，这样他的兴趣和热情才会持久，才会真正体会到音乐的魅力。

4. 视觉——空间智力

由于不受时空关系的束缚和客观情理的限制，宝宝在视觉——空间智力方面常常表现出大人难以想象的才能和潜质。例如，宝宝在美术活动中对自己的意愿和希望的表达，对自己思想感情的流露，随性而自由自在，虽然没有什么技巧，可想象力和创造力大胆、无拘无束得总是令大人们自愧不如。

(1) 什么是视觉——空间智力？

视觉——空间智力主要是指感受、辨别、记忆、改变物体的空间关

系，并藉此表达思想和情感的能力，主要表现为对线条、形状、结构、色彩和空间关系的敏感，以及通过平面图形和立体造型将它们表现出来的能力。

这项智能包括对色彩、线条、形状、空间及其关系的敏感性，也包括将视觉和空间的内容具体地在脑中呈现出来，以及在一个空间的矩阵中很快找出方向的能力。这种智力在画家、雕刻家、建筑师、航海家、博物学家和军事战略家的身上有比较突出的表现。

(2) 宝宝出色的视觉——空间智力的表现

有些宝宝的视觉——空间智力很普通，有些宝宝则表现出很强的视觉——空间智力。具有出色的视觉——空间智力的宝宝表现为：

很清楚房间里的东西都放在哪里，很容易找到一些有时大人都找不到的东西；对房间设计的变化很敏感，能很快就注意到房间内摆设的变化；擅长看地图、搭积木、拼图；方向感好，具有比较清晰的方位概念，如上下、左右、前后；对色彩敏感，喜欢对颜色进行搭配；喜欢画画，绘画能力比较强；图像思维强，可清楚说出视觉表象，能轻松看地图及其他图表；喜欢画画、泥工等艺术；喜欢拼图、下棋、走迷宫及类似的游戏；喜欢想像，并创造出内心的表象；喜欢看电视、电影或其他视觉上的表演；有较好的色彩感觉；经常用图像来记忆。

(3) 宝宝视觉——空间智力的学习契机

视觉——空间智力是人们生活学习的基本能力，更是艺术、科学、数学乃至文学等不可缺少的重要能力，设计师、建筑师、摄影师、画家等都需要很高的视觉——空间智力。宝宝的视觉——空间智力，经历一个从静态空间感知到获得动态概念空间的发展过程，在这个过程中，要注意宝宝视觉——空间智力的学习契机。

契机1：0~1岁

从宝宝出生起，就可以开始培养宝宝的视觉——空间智力了。这一时期，宝宝虽然并没有什么明确的空间概念，视力也还不是很好，但他出生

上 篇

在游戏中开发智力

时就有了听觉，循着妈妈的声音和本能寻找乳头就是宝宝最初的空间概念的表现。等宝宝会抬头、转头时，就会积极地寻找声音的来源，这时父母就可以运用各种声音帮助他建立方向感。

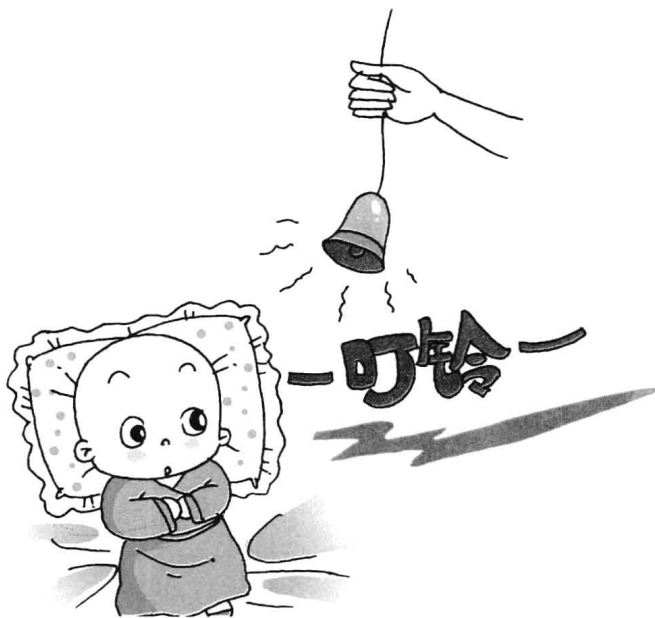
契机2：1~2岁

这一时期的宝宝能够熟练地爬，并开始蹒跚学步，而且乐此不疲，对周围的任何事物都充满好奇。父母可以给宝宝创造一个安全的爬和学走的环境，多多鼓励宝宝爬和走，在宝宝摸索着爬和走的过程中，他对空间的意识将会更加明确。

契机3：2~4岁

2~4岁是宝宝视觉——空间智力发展最快的一个时期，尤其是在宝宝3岁以后。经过这一阶段的发展，宝宝可以对物体的大小、形状、上下、前后、左右、远近产生准确的空间概念，并能通过自身的运动来确定物体的空间位置关系。

这一时期，宝宝视觉——空间智力的发展主要分为两个方面——理解空间和表述空间。父母可以让宝宝画画，帮助宝宝建立大小、形状的概念；父母也可以让宝宝搭积木、捏橡皮泥等，促进宝宝形成对前后、上下、远近等有关空间智能的概念；父母还可以在日常生活有意识地指点宝



宝，比如“爸爸和妈妈哪个比较高”“你喜欢皮球还是篮球”等。这些活动都可以在宝宝3岁以前就开始。

(4) 培养视觉——空间智力对宝宝的意义

视觉——空间智力是人们生活中的一项基本能力，如我们每天所穿衣服的搭配，居室里家具和房间主色调的搭配等，都要应用到视觉——空间智力。培养宝宝的视觉——空间智力是非常有必要的，有利于促进宝宝观察能力的发展，加强宝宝对事物观察的敏感性和准确性，同时还有利于宝宝艺术能力的培养，使宝宝能更加容易感受到生活中的美，在以后的生活中拥有积极的心态。

如果宝宝的视觉——空间智力发展得较好，不但有助于他获得普通的生活能力，还有助于其发展一些特殊的能力：

有助于提高宝宝的安全感和自我保护能力。喜欢攀爬、跳跃等活动的宝宝，需要较好的视觉——空间智力，这样他才能玩得安全，玩得开心，尽兴。

有助于培养宝宝的灵活性和动感。较好的视觉——空间智力可以使宝宝灵活地转动身体，让宝宝充满灵性与动感。

有助于提高宝宝的想象力、创造力和数学能力。视觉——空间智力较好的宝宝，会在大脑里累积大量的视觉和空间形象，为其发挥想象力和创造力提供素材，也更容易



上 篇

在游戏中开发智力

理解比较抽象的点、线、面等平面几何和立体几何原理，为学习数学打好基础。

良好的视觉——空间智力是从事某些艺术活动的基本素质。雕塑、建筑、绘画、摄影、航海、飞行员、设计师等行业都需要特殊的视觉——空间智力，这些能力都是经过学习和训练获得的。

(5) 提升宝宝视觉——空间智力的良方

培养宝宝视觉——空间智力的方法多种多样。带宝宝去公园或郊外游玩，引导宝宝欣赏美丽的自然风光；带宝宝去动物园，观察各种动物；甚至在带宝宝逛街的时候，引导宝宝观看闪烁的霓虹灯或五光十色的橱窗，讨论逛街的方向等，都是培养和提升宝宝视觉——空间智力的方法。总之，要利用任何机会让宝宝更多地接受色彩、形状和空间布局上的视觉刺激。

① 用声音引导宝宝的视觉——空间智力

视觉——空间智力的发育主要是靠视觉的刺激，但是新生宝宝的视力不是很好，主要靠听觉和触觉来辨别空间方位。

② 用吊饰刺激宝宝的视觉——空间智力

从满月到6个月之前，宝宝经常会躺在小床上玩耍，他的视力也比新生儿时期好了许多，可以看得清较远的物品，同时他也喜欢注视移动的物品。如果在宝宝的小床上面悬挂风铃等玩具，随风摆动，宝宝的目光也会随之摆动，对宝宝的视觉——空间智力有积极意义。

③ 用“各就各位”法提升宝宝的空间秩序感

习惯成自然，如果妈妈把宝宝的用品和玩具总是放在固定的位置，宝宝就会建立起物品与空间之间的定位关系，也就用“各就各位”的方法建立了空间秩序感。因此，妈妈要把宝宝的物品归置有序，如果哪天发现物品不在原处了，就与宝宝一起找，宝宝对物品在一个新地方的出现将会感到兴奋，他的空间方位感也会得到锻炼。

④ 用“藏猫猫”法锻炼宝宝的客体永久性

客体永久性是宝宝视觉——空间智力发育的重要方面，指宝宝能够认识到客观事物是不依赖自己的感知而独立存在的实体。与宝宝经常玩“藏

猫猫”的游戏，可以使他的客体永久性得到锻炼和加强。

⑤用亲子身体运动培养宝宝的空间概念

大小、高矮、上下、前后、左右、里外等都是基本的空间方位概念。一般而言，宝宝先掌握大小、高矮、上下的概念，3岁的时候才能掌握前后、左右的概念，4岁的时候掌握里外的概念。

这些概念的掌握不仅仅是口头传授，更主要是通过宝宝的亲自运动来感受。譬如上下概念的，除了引导宝宝观察什么是上楼与下楼之外，还可以亲身体会，妈妈带着宝宝一起爬上楼说“上去了”，走下楼说“下来了”。平时在生活中，可以经常通过这些活动主动引导宝宝。

⑥为宝宝多提供一些空间益智玩具

随着宝宝渐渐地长大，一些空间益智玩具是不可或缺的，比如积木、不倒翁、橡皮泥、拼图、跳棋、迷宫、指南针、放大镜、折纸等，宝宝在玩这些玩具时，会直接促进他视觉——空间智力的发展。

⑦让宝宝乱涂乱画

每个宝宝都是绘画天才，不要在意他画的是什麼，或者是画得像不像，父母都要提供充分的机会让宝宝画画、着色、涂鸦。不同的绘图用具，可以让宝宝体验到不同色彩的运用、搭配，会呈现出不同的效果，让宝宝借由色彩、线条、图案等表达其内心的想法、感受和情感。

⑧给宝宝看图画

走出迷宫，找到两个图画中不同的地方，找到图画中隐藏的图案，找到图画中不同的形状……宝宝乐于其中。这些练习不仅可以培养宝宝敏锐的观察力，注意到事物中细微不同的地方，还可以使宝宝辨识许多相同与不同的形状、图案。

⑨日常生活中的简单方法

点缀、美化居室环境

卡通靠枕、色彩鲜艳的窗帘、彩色的拼插地板垫等，都是能够引起宝宝兴趣的居室装饰品，父母可尽量选择宝宝喜欢的色彩和造型。父母不妨放手让宝宝自己选择墙上的装饰图、插花等美化居室的东西，做一回小设

上 篇

在游戏中开发智力

计师。

其实，宝宝选择什么装饰品无所谓，重点在于培养宝宝对色彩、方位的兴趣和敏感。但是，父母千万不要因为宝宝选择的装饰品、摆设的式样不符合您的审美要求而随意批评，这样会损害宝宝的积极性，不利于宝宝视觉——空间智力的培养。

放置各种形象化工具

父母要保证宝宝可以随手利用的材料充足，多种多样，如彩色卡纸、手工纸、粉笔、铅笔、油画棒、水彩笔、颜料、剪刀、橡皮泥、积木等，任意实践他的想象和创新。

在美术活动中，要鼓励宝宝使用不同的材料和不同的方法，而且让宝宝自己比较效果的不同，这样更能激发宝宝的兴趣。比如，红色的水彩笔画在白纸上和画在黑纸上会产生不同的效果，父母可以问宝宝：“哪个效果更好？”父母可以先用油画棒构图，再把水彩大块刷上去，会产生什么结果？用画笔画画，再用自己的小手画画会怎么样，用牙刷又会怎么样？

开设家庭展示区

选择居室的特定空间（一小块墙壁或一个橱柜面即可，以免宝宝视觉负担过度）来展示美术作品，可以是父母收藏的贵重的艺术作品，也可以是宝宝自己满意的、自己创作的美术作品。宝宝的作品



往往色彩明艳、对比强烈，有很强的视觉冲击力。

开展适当的方位游戏

游戏是宝宝童年生活的主题，在游戏中宝宝会得到无穷的乐趣。游戏能使宝宝对“上下”“左右”“前后”等方位产生感性的认识，在轻松愉快中学习辨认方向方位，建立空间感。

游戏一：镜中人——咦，镜子前后的两个宝宝怎么长得一模一样，而且动作也一样呢？你往上，他也往上；你往下，他也往下……

游戏二：坐公共汽车——放好小凳子，爸爸来当司机，妈妈来当售票员，爷爷奶奶和宝宝排队上车，排在前面的先上车呢，还是排在后面的先上车？谁坐在驾驶员的后面？谁坐在售票员的前面？宝宝的左面坐着谁？谁坐在宝宝的右面？

5. 身体——动觉智力

身体——动觉智力是多元智能中的一种，在宝宝智能发展过程中是最早发生的。身体——动觉智力是说宝宝善于运用整个身体来表达自己的想法和感觉，能用双手灵巧地生产和改造事物，是中枢神经系统支配全身的大小肌肉具有控制技巧的能力。

早在妈妈怀孕期间，人类感官、知觉、动作的发展就已经开始了。出生之后，宝宝需要各种不同的刺激来强化其感觉综合能力的发展。父母可



上 篇

在游戏中开发智力

以给予宝宝视觉和听觉的刺激，还可以通过按摩提供感觉刺激，这不仅有利于稳定宝宝的情绪，还可以增加宝宝的食欲，促进宝宝健康成长。

肢体活动与发育进程相吻合或比价超前的宝宝，往往身体——动觉智力潜力较大，父母要及时对其进行开发和培养。父母要给宝宝活动的空间和时间，提供合适的场地和具有启发性的材料与工具，让宝宝利用模型、机械、手工，通过舞蹈、运动、游戏等来学习，使宝宝已萌发的身体——动觉智力得到锻炼和发展。

(1) 身体——动觉智力是什么

身体——动觉智力主要是指运用四肢和躯干的能力，表现为能够较好地控制自己的身体、对事件能够作出恰当的身体反应，以及善于运用身体动作语言表达自己的思想和情感的能力。身体——动觉智力主要包括平衡、协调、敏感、力量、速度、灵活性等特殊的身體技巧以及对外界或自身刺激反应的能力。这种智力在运动员、舞蹈家、演员、外科医生、户外工作者、赛车手和发明家等身上有比较突出的表现。

(2) 宝宝身体——动觉智力的特征

宝宝每个阶段与每个阶段的身体——动觉智力有所不同。

① 1~2岁

宝宝能在父母的帮助下爬楼梯；会指出想要的东西；会将物体从盒子里倒出来；喜欢翻纸篓、纸箱、抽屉等；会将球推给别人；会踢球；会后退走；会托、拉玩具或其他物品；会上一层台阶；可以玩简单的游戏；虽然会跑（稍有腾空阶段），但不协调。

② 2~3岁

宝宝可以独自上楼梯；能跳一跳；能走30厘米宽的平衡木；能独立下一两层台阶；喜欢爬高；能做模仿动作；能从20~30厘米高处跳下；会传球；能帮助收拾玩具；会跑（稍有腾空阶段）；会爬、会钻；会滑滑梯。

③ 3~4岁

宝宝走路时能上下肢配合协调；能两脚交替上下楼梯；能在25厘米宽的平衡木上走，并保持身体平衡；可以单脚站立一段时间；能双脚向前跳

40~50厘米；20米折返跑在10秒钟左右；能随音乐节奏或口令做操；可以单脚跳5次以上；奔跑时，两脚有腾空阶段；会拍大皮球；能自如地骑三轮车；喜欢参加集体游戏。

(3) 如何开发宝宝的身体——动觉智力？

父母应注意运用科学的方法开发宝宝的身体——动觉智力。

①鼓励宝宝爬行

对宝宝的肢体发展来说，爬行是一个非常重要的过程。爬行时，宝宝手掌接触地面可以进行触觉的输入，而且当宝宝用手去探索他好奇的东西时，会强化其触觉的敏锐性，有助于日后精细动作的发展。此外，爬行是全身性的活动，它还可以训练、协调宝宝的手腕、肩膀、颈部、腰部、眼部和躯干的力量，并且加强宝宝身体活动时的协调性。

因此，可以说爬行是宝宝感觉统合发展的重要基础。父母务必要提供一个安全、干净的环境，并鼓励宝宝爬行，千万不要因为怕脏而让宝宝错过发展肢体协调性的最佳时机。

②不要过度限制宝宝的活动范围

好动是每个宝宝与生俱来的天性，也是生理发展的重要过程，父母应该经常带宝宝到户外，并鼓励宝宝多和外界接触，尝试各种不同的感官体验。在父母的鼓励和支持下，宝宝可以从身体的经验中找到成就感和自我肯定。

压抑身体想动的自然欲望，绝对是最坏的做法。除了可能造成日后感觉失调的问题，被压抑的宝宝还可能出现情绪不稳定、人机互动不佳甚至性格偏差等问题。因此，当父母发现宝宝过度安静时，未必是好事。

③将音乐融入生活

将音乐融入生活中，有助于宝宝身体——动觉智力的开发。不同的音乐会带给人不同的感受，在每天不同的时段提供美妙的音乐欣赏，可以让宝宝将音乐与情绪连结起来，进而带动身体的律动，同时也使肢体得到舒展。如起床时播放轻松缓慢的音乐、休息时播放轻松的音乐、开心时播放轻松或热闹的音乐等，都会带给宝宝不同的体会。当宝宝在探索音乐或是

上 篇

在游戏中开发智力

与音乐产生共鸣时，随时都有可能随着节奏摇摆、唱和，此时父母除了欣赏宝宝的身体动作外，也可以参与到宝宝的肢体律动中。

④ 欣赏并肯定宝宝的肢体创作

一些创造力丰富的宝宝，会运用肢体动作表达其内心的想法或呈现自己的想象。譬如，宝宝会用身体动作来诠释种子发芽并长成大树的过程等。当父母发现宝宝有类似情形时，请放下手边的工作，好好观察并欣赏宝宝的肢体创作。相信你们会发现，无论是宝宝的还是他的小脑袋里，其实充满了无限的创意。

观赏了宝宝的创作之后，父母别忘了给他一些鼓励或是干脆和他一起玩肢体游戏，这不但有助于宝宝身体动觉和想象力的开发，更有利于促进亲子关系。

⑤ 让宝宝动起来

游泳或玩水：可在水中放上各种重量或质地的物品，让宝宝去体验各种物品的属性，各种动作、空间的大小和距离。

打球：宝宝在玩的过程中练习了跑、跳、投掷等动作，逐渐掌握了平衡、协调和敏捷，同时也是一种力量和耐力的训练。宝宝在打球的过程中学会了柔韧、弹性、速度等控制技巧。

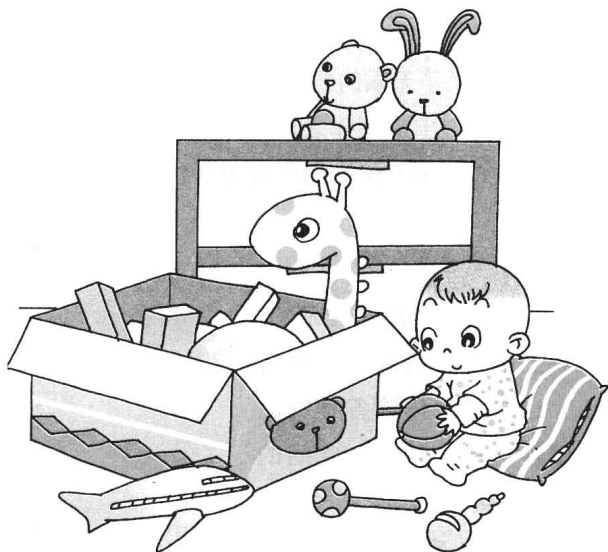
骑自行车：当宝宝渐渐长大时，需要利用一些工具来发展自己的身体——动觉智力。此时，可以给宝宝买



一辆童车。这样既锻炼了宝宝动作的平衡和协调，也是宝宝力量和耐力的训练，还让宝宝学会了控制速度。

攀爬家具：从地面爬行，进展到爬上椅子，是宝宝建立立体空间高度概念的最佳练习机会，亦可强化宝宝手部和腿部的肌力。在攀爬时如果撞到也没有关系，从经验中宝宝可以学会如何避免危险的自保本领。

上下楼梯：宝宝的高度概念是先在视觉上习惯后，再从动作中经历真正的高度感受。宝宝从双脚同上或是同下一个阶梯，进步至一脚一级，这些都是对腿肌进行更高阶段的锻炼，并使宝宝的高度判断力更加清晰明确。



人体滑梯：加速度与高度的变化，使宝宝感到新奇有趣，并乐此不疲。但如果宝宝缺乏安全感，可以面朝父母，父母扶住宝宝上臂后再让他溜下。较大的宝宝就可以自己上下了。

触探身体：走在平坦的硬地板上不稀奇，踏在不平且柔软的人体上才过瘾！这项活动可以增加脚底的触探刺激。如果宝宝害怕，父母可以和宝宝说话，吸引其注意力。

金鸡独立：金鸡独立为前庭系统抗地心引力的平衡表现，不过光是宝宝一人单脚站立没有意思，不如父母和宝宝一起来比赛，看看谁维持最久！如果宝宝已具备数数能力，不妨和宝宝一块儿计时：1、2、3……

双脚跳跃：每一次的跳跃都是宝宝腿肌展现屈伸爆发力的时刻。从屈

身半蹲到一跃而起，动作从夸张到优雅，父母可顺便观察宝宝的平衡感如何，是东倒西歪、容易跌倒、还是“弹簧超人”越跳越高？

翻筋斗：宝宝会试着弯下腰身，从两腿间探看世界，这时父母可顺便抓住其大腿和腰部，协助其完成被动式的翻滚。翻筋斗可训练宝宝的平衡感，并使其手脚力量更加强劲。

奔跳抢宝：跑是训练宝宝爆发力的活动，但在求快之余，父母也需留心安全，观察宝宝对障碍物的避免反应。建议父母可用“抢宝藏”的游戏方式刺激宝宝的参与兴趣。

吊单杠：吊单杠可训练宝宝手部的抓握能力，并且强化其臂肌，既满足了人类回归原始自然的攀爬方式，同时又考验父母的手臂是否足以支撑宝宝的重量。

做体操：播放节奏明快的童谣，让宝宝随着音乐自由摇摆，简单的几个动作，摆摆手、扭扭腰甚或转个圈，都会带给宝宝莫大的乐趣。

6. 自知——自省智力

古语有云：“知己知彼，百战不殆”，其中“知己”强调的就是一人要善于正确认识自己、调整自我，以及自我反思。从婴幼儿时期开始，父母就可以着手提升宝宝的自知——自省智力了。

（1）什么是自知——自省智力

自知——自省智力主要是指认识、洞察和反省自身的能力，表现为能够正确地意识和评价自身的情绪、动机、欲望、个性、意志等，并在正确的自我意识和自我评价的基础上形成自尊、自律和自制的能力。这种智力在哲学家、小说家、律师等人身上有比较突出的表现。

对于宝宝来说，自我认识包含认识自己的身体、自己的动作行为及自己的内心世界；自我评价包含知晓别人对自己的评价、在与他人的对比中评价自己及反思；自我调节包含活动的开始、结束、转移和变换，心理过程的加快和减慢、加强或削弱及行为举止的自我监督和校正等。

(2) 提升宝宝的自知——自省智力

3岁左右，宝宝开始学会区分“愿意”和“应该”之间的区别，对自己内心活动的意识有所加强。但这个阶段，要求宝宝对自己的内心世界有个比较清楚的认知还很难。不过，父母可以通过自己耐心细致地观察，科学地引导宝宝逐步了解自身的优点、缺点、强项、弱项等。但千万不要给宝宝“我这个不行、那个也不行”“我有好多好多缺点”等感觉。

① 学会认识自我

认识自己的身体——1岁左右，妈妈可以指导宝宝逐步认识自己身体的各个部分。妈妈可在宝宝精力比较充沛的时候，一边指着宝宝身体的各个部位，一边清楚而缓慢地说出相应的名称。也可用游戏的形式指引宝宝，譬如，妈妈先指着自己的眼睛说：“妈妈的眼睛在这里。”而后问宝宝：“宝宝的眼睛在哪里？在哪里？……”可以重复问几遍来激发宝宝的注意力和兴趣，然后指向宝宝的眼睛：“在这里！”

认识自己的行动——1岁之前，宝宝并不知道他与外在事物的关联，也不能将外在的事物与他自己区别开。妈妈可以通过强化偶然关系来增强宝宝的理解能力。比如，宝宝无意中用手打到了皮球，皮球就向前跑了，宝宝会因此隐约感觉到自己动作的力量和结果，但还不能确定。此时，妈妈就可以趁机肯定并强化宝宝的这种认识，拿着宝宝的小手再去有意识地碰皮球，然后和宝宝一起观察皮球向前不断滚动，并配合言语和眼神的交流，告诉宝宝：“你的手一碰，小皮球就滚动了。”反复几次，宝宝就会自然地将自己的动作和皮球的滚动联系起来。

认识自己与他人的关系——掌握“我”的概念，是宝宝自我意识形成的重要标志，妈妈可以引导宝宝在确认自我的基础上，知道更多的和他人之间的联系。可以从家庭成员开始，除经常接触的人外，有合适的机会，也应向他介绍其他的亲属，并耐心地告诉宝宝这些亲属和他是怎样的关系。同时，在公共场合，也应该引导宝宝正确看待自己的身份和位置，要让宝宝知道，他并不是在一切场合都是中心人物，以此来对他进行自我角色定位和转换的初步训练。

②正确评价自己

适度表扬——父母应为宝宝创造一个表扬、肯定和鼓励的健康生长环境。这样的环境对宝宝形成正确而健康的自我评价很有益处。父母之间应互相肯定和表扬。宝宝表现好的时候要得到同样的肯定及鼓励。当然，表扬也要适度，本来就应该做到的事情，给予宝宝一个眼神的肯定就足够了，不要过度，否则会养成宝宝自大的个性。

对照评价——对照评价是自知——自省智力的一个组成部分，也就是宝宝通过和他人，通常是和其他宝宝的横向比较，从而对自己有一个相应的评价。这也是婴幼儿认识自己、评价自己的一个途径。妈妈可以引导宝宝在某些问题上和其他小朋友进行比较，让宝宝自己得出结论，自己是否正确，小朋友的言行是否得体等。妈妈要注意千万不要针对宝宝的某个错误说：“你看，那个小朋友怎么怎么样，比你强多了！”

自我肯定——父母应以身作则，在日常生活中为宝宝进行“自我肯定”的示范。比如，妈妈新学了一种编织的花纹，也可以自我肯定一下：“嗯，我的确用心学了一下，编得不错，我很满意，很开心！”当宝宝出色地完成一件事后，妈妈可以对宝宝说：“宝宝，你开不开心呀？你是不是很棒啊？”由此来引导宝宝表达自己内心的感受，强化其对自我的肯



定，从而增强宝宝的自信心。

③“画”日记

自我认识、自我反思的好方法之一就是记日记。假如宝宝还不会写字的话，妈妈可以引导他“画”日记，把每天发生的令宝宝记忆深刻的事情画下来。持之以恒，宝宝就会养成记日记的好习惯，对培养其自知——自省智力很有益处。

④做计划

一天、一周，或是一次旅游之前，爸爸妈妈可以和宝宝一起对当天、当周，或是郊游旅游过程中要做些什么进行一个大致的计划。这样对培养宝宝计划能力并调整自我行为与活动的的能力很有帮助。

⑤定目标

爸爸妈妈可以引导宝宝制定一些力所能及的较长时间段的目标，并鼓励宝宝思考为了完成这一目标，他都需要做哪些努力，需要得到来自谁的什么样的帮助等。这些对发展宝宝的自知——自省智力非常有益。

7. 交往——交流智力

人生活在这个世界上，无论是学习还是工作，都需要与别人发生关联，进行交流。而每个人的这种交流活动能力有大有小、有强有弱，这种能力就是社会交往——交流智力。

交往能促进宝宝思维能力的发展、语言能力的提高。今天的宝宝是21世纪的主人，担负着科学继续发展，社会继续前进的重任，所以培养宝宝的社会交往——交流智力迫在眉睫，也是宝宝将来“生存”于社会的基础。是否善于交往，对事业前程、社会地位、生活质量等有着很重要的影响，需要好好培养。

(1) 什么是交往——交流智力

在智力中，交往——交流智力是一种用知识进行劳动、工作、生活、社会交往等的能力，这种能力是方方面面的活动都用得上的通用能力。

上 篇

在游戏中开发智力

交往——交流智力主要是指与人相处和交往的能力，表现为觉察、体验他人的情绪、情感和意图，并据此作出适宜反应的能力。这种智力在教师、律师、推销员、公关人员、谈话节目主持人、管理者和政治家等人身上有比较突出的表现。

(2) 交往——交流智力的年龄特点

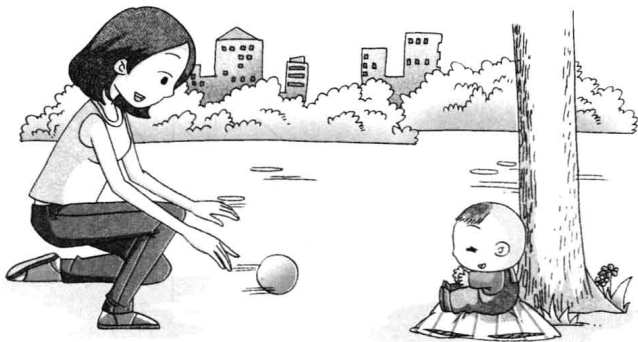
出生3个月的宝宝开始认生；出生6~24个月的宝宝认生现象更加突出，与爸爸、妈妈等最亲近的家人相处才有安全感，与父母分开则会产生焦虑情绪；出生24~36个月的宝宝接纳陌生人和陌生环境的意识与技能与之前相比成熟了。

在宝宝的成长过程中，他会逐步表现出各种亲社会行为，比如社会性微笑，对难过的小朋友进行关注和安慰，在大人的指导下提供一些帮助行为，能够与其他人分享自己喜欢的食物和玩具等。

宝宝之间的交往方式以身体语言为主，例如用点头和双手的动作表示你好、谢谢、再见等，但也会用推、踢、打等方式表达自己的需求与不满，而造成小伙伴之间的误会与冲突。

宝宝与其他小朋友之间，主要是以食物和玩具等发生交往关系，还不能形成友谊的关系。例如，宝宝有吸引其他小朋友的玩具或食物，或许会有很多的小朋友比较喜欢和他在一起玩；但是如果宝宝没有这些东西，就没有几个小朋友愿意和他在一起了。

宝宝的人际交往倾向也会受到先天气质的影响。有的宝宝比较活泼外向，属于容易型宝宝；有的宝宝比较安



静内向，属于困难型和迟缓型宝宝；天生的依恋型影响宝宝与人交往的适应性和开放性；回避型和反抗型的宝宝比安全型宝宝较难适应新的人际关系。

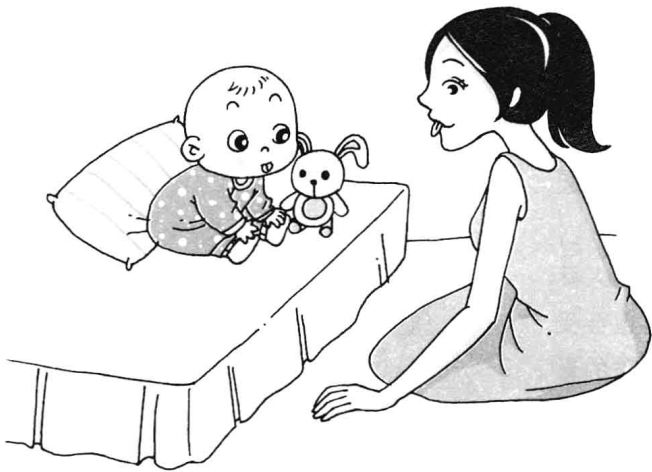
(3) 交往——交流智力是宝宝心智健全的重要因素

交往——交流智力包括宝宝对自己和他人各种心理活动的体察与判断，例如情绪、愿望、意图等，并以此决定采取适宜的方式与他人进行交往，最终获得相应的心智成长。因此，父母应重视宝宝与人交往的各种现象和问题，并根据宝宝的年龄特点和个性特点采取适宜的教育方法，帮助宝宝提升才气指数和人气指数，使人际交往成为宝宝的智慧源泉，和快乐源泉。

(4) 培养宝宝的交往——交流智力

人的交往——交流智力是需要培养的，不是与生俱来的。交往——交流智力虽然受先天的气质、性格等遗传因素的影响，但环境和教育在交往——交流智力的培养中，起着关键性的作用。如果在婴幼儿期为宝宝创设优良的环境、提供机会，利用家庭、学校、社会中的一切有利因素，培

养宝宝社会交往的能力，那将会让宝宝终生受益。那么，父母应如何培养宝宝良好的交往——交流智力呢？



①鼓励宝宝多与人交往互动

交往——交流智力只能在人际交往中得到锻炼和发展，没有其他可替代的方法。但是真正的人际交往必须产生互动言语和互动行为，否则，宝宝的交往——交流智力就是“空中楼阁”，虽然很美好但是是虚幻不实的。宝宝生活在社会中，却没有与社会产生互动，最后宝宝的交往——交流智力会像一粒在空中飞舞的种子，找不到发芽和成长的土壤。

父母可让宝宝玩“打电话”的游戏，让宝宝与父母或者与其他宝宝相互交往，互相谈论“我喜欢吃什么”“我今天看了什么动画片”“爸爸妈妈教我认识了哪些新的字”等，从而激发宝宝与其他人进行交往的兴趣，并培养宝宝的语言表达智力。

②爸爸是提升宝宝交往——交流智力的重要人物

爸爸是宝宝人际关系网中的重要人物，爸爸也要把宝宝看作是自己人际关系网中的重要人物，把与宝宝的互动交流纳入繁忙的生活日程安排之中，抽时间与宝宝一起运动、散步、说话、讲故事、做游戏等，充分发挥爸爸在宝宝早期教养中的重要意义。

③在与小朋友的冲突中发展交往——交流智力

父母都希望宝宝与小朋友和平相处，但实际上这是不可能的，而且冲突是宝宝发展交往——交流智力的重要时机。父母不要把冲突看成完全消极的现象，一出现问题就带着宝宝回避现场。

实际上，宝宝会在冲突中发现是自己应该去适应别人，还是让别人来适应自己，用什么办法可以达到相互适应。这些问题会刺激宝宝人际交往的思维与技能，而此时正是需要父母帮助的时候。因此，父母应引导宝宝正视冲突，并积极地想办法解决冲突，而不是回避宝宝与其他小朋友之间的冲突。

④做一些需要分享与合作才能玩起来的游戏

宝宝是在实际情景和操作中学习交往——交流智力的，抽象的说教和空洞的灌输不符合低龄宝宝的学习特点，所以父母应创设一些必须分享与合作才能玩起来的游戏，让宝宝在玩乐中获得真正的交往——交流智力。

例如，玩“捉迷藏”游戏，妈妈和宝宝轮流玩“躲”与“藏”的角色，以后有机会的时候，还可以邀请两个小朋友轮流玩这个游戏；还有玩“捉老鼠”游戏，妈妈和宝宝轮流当“鼠”和“猫”，“老鼠”在前面跑，“猫”在后面追，妈妈为了培养宝宝的角色意识，可以在“老鼠”的身后塞一只“尾巴”，可以在“猫”的头上戴只帽子当猫耳朵，以增添游戏的趣味性。

⑤ 共同游戏与独自游戏相结合

不仅分享与合作等共同游戏可以锻炼宝宝的交往——交流智力，独自游戏也同样可以锻炼宝宝这方面的能力。因为交往——交流智力高的人通常会理解和尊重别人，不打扰别人的工作时间和私人空间，在适当的时候善于独处，这一点宝宝有时也可以做到。

平时宝宝自己开心玩的时候，妈妈可以远远地观察着、欣赏着；当妈妈忙着的时候，可以安排宝宝自己玩一会儿，这样的宝宝既能共处又能独处，通情达理，合作性好，是较高交往——交流智力的表现。

⑥ 在交往过程中，给予宝宝正确的社会交往技能教育

给予宝宝正确的社会交往技能教育，能帮助宝宝克服自我中心，增进积极的自我意识和社会意识，形成良好的个性品质，同时也能满足宝宝与小伙伴相处的社会交往需要。这些技能主要包括礼貌、交谈、合作、助人等方面。

关爱他人

人际交往具有互惠性，单向的付出会造成另一方的依赖性，长久下去会导致他对人际行为的错误理解，甚至忽略自己在人际交往中应该承担的责任和义务，对于认识水平较低的宝宝来说更是如此。

因此，父母不但要关怀和照顾宝宝，也要引导宝宝关怀和照顾父母，可以让宝宝做一些力所能及的事情。比如去超市的时候，可以跟宝宝说妈妈累了，宝宝能不能帮帮妈妈，即使宝宝只拿一袋面包，也要及时地表扬宝宝会关爱他人了。有时可以让宝宝递一份报纸，摆摆拖鞋，给奶奶捶捶背，为爷爷拿眼镜，自己收拾玩具，照顾其他小朋友等，这些引导都对培

上 篇

在游戏中开发智力

养宝宝人际交往的角色意识有积极的意义。

尊重规则

宝宝在家里，常常以自我为中心，全家人围着他转，尽心尽力满足他的合理或不合理的需要。而和小朋友在一起时，多少都会约束他的专横行为，严格奉行集体游戏的规则。宝宝应该学会明白以个人为中心，独占玩具，企图支配和控制别人，在小朋友中是行不通的。宝宝必须学会尊重规则，学会与别人平等友好相处，才能被小朋友们所接纳。在与小朋友的交往中，宝宝学到很多社会技能，他学会了游戏与共同合作，学会了给予和接受，这还有助于纠正宝宝任性自私的行为。也许在这个过程中，宝宝会受到委屈，但这些也是他所必须学习的。

学会分享

分享食物：让宝宝在“做”上学习与别人共享食物。比如：家中就剩下1个苹果了，可是家中有3口人，妈妈可以问宝宝：“该怎么分呢？”或许宝宝想自己吃这个苹果，这时，妈妈可以引导宝宝把苹果分成3部分，与父母分享。

分享玩具：每个宝宝都有自己喜欢的玩具，也都有让别的小朋友喜欢的玩具，这时可以跟别的妈妈商量，请她们家的宝宝各自带着玩具一起玩，让宝宝在玩中学会分享，学会“轮流、让一让、等一等”等友好交往的技能。

分享快乐：当宝宝生日或者是什么节日时，妈妈可以鼓励宝宝邀请小朋友来家中玩，一起庆祝，让宝宝与小朋友分享快乐的同时，也培养了交往——交流智力。



第二章 婴幼儿智力开发与游戏

游戏是婴幼儿最喜欢的活动，同时也是婴幼儿十分重要的学习方式，它在婴幼儿身心发展中起着无可替代的作用。在游戏中，婴幼儿不仅能获得大小肌肉的锻炼，语言的学习，思考、想象、解决问题能力的提升，更能促进其社会行为的发展。婴幼儿在游戏中生活，在游戏中学习，在游戏中获得发展。游戏给婴幼儿认识世界打开了一扇窗，也给了婴幼儿一把认识自我的钥匙。

一、游戏对婴幼儿智力开发的作用

游戏对于婴幼儿期的宝宝来说犹如生命那么重要，游戏是他们生活中最基本、最喜爱的活动。在宝宝的成长过程中，游戏起着极重要的作用。

游戏可以促进宝宝感知、观察力的发展。游戏使宝宝直接接触玩具和各种材料，通过具体的操作活动发展各种器官的感知觉能力、动手操作能力和观察力。

游戏也可以促进宝宝记忆能力的发展。由于在游戏中往往重复地反映宝宝经历过的事件，从而加深对知识的理解，起到巩固记忆的作用；由于扮演角色的需要，宝宝必须自觉地、积极地、有目的地去记忆某些游戏规则或追忆事件的情节，这样就发展了宝宝的有意记忆。

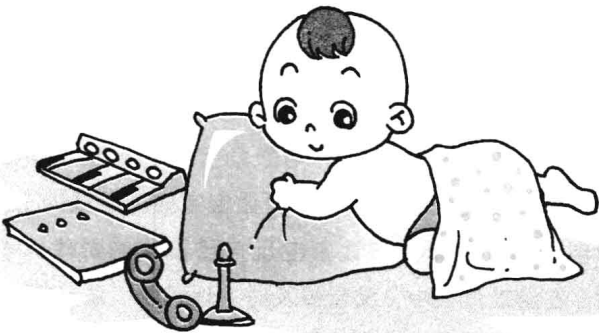
游戏还可以促进宝宝思维能力的发展。宝宝在共同确定游戏主题、构思情节、分配角色、制作“道具”等一系列活动中，总是积极思考，不断解决问题，从而使思维能力得到锻炼和提高。

游戏对促进宝宝想象力、创造力的发展也有着积极作用。游戏的情节、行动方式都没有什么固定模式。在角色游戏中，宝宝可以把自己想象成另外一个人，并可以不断地变换身份等。这种游戏的假象性为宝宝的想象提供了广阔的天地，极大地发展了他们的创造力。

游戏使得宝宝彼此之间的交谈机会增多。大多数游戏不是宝宝独自一人玩，而需要一定的合作和交往。在游戏的全过程中，宝宝都要用语言交流思想，商量办法，这有利于宝宝口语表达能力的培养。

游戏是宝宝道德品质教育极为重要的方式之一。通过游戏，宝宝能够识别最基本的真、善、美与假、恶、丑。例如宝宝在游戏中，往往能识别好人和坏人，这会让他们懂得，自己如果想成为游戏中的好人，就必须要求自己具有讲信用、守纪律、诚实、勇敢、坚强等优秀品质，并努力在游戏中达到这些要求，以此在游戏伙伴中树立威信。可以利用宝宝喜欢游戏的心理特点，在游戏中启发和纠正宝宝的一些不良行为，起到事半功倍的教育效果。

宝宝通过参加群体性的游戏，可以学会如何与他人相处，如何与别人合作，从而增强宝宝的社交交往能力和自我控制能力。因为自我意识很强的独生子女在一起玩耍时，难免出现一些矛盾和争执，但是也只有通过这种经验才能促进宝宝社会性的提高，



并学会自我克制，学会听取别人的建议，进而培养宝宝开朗乐观的性格和善于协作的精神。这些品质对于宝宝将来上学，直至长大走上工作岗位、步入社会都是十分重要的。

● 二、亲子游戏开发婴幼儿智力 ●

亲子游戏是婴幼儿智力开发游戏中非常重要的环节，是根据宝宝的身心发展特点设计而成的。因为宝宝的天性就是玩，天生就喜欢游戏。让宝宝在快乐中学习成长是很重要的。游戏是为寻找快乐而自愿参加的一种活动，它不但可以促进宝宝的身体成长和智力发展，而且还可以激发宝宝的良好情绪。亲子游戏是家人和宝宝交往的一种形式，有助于亲子沟通，密切亲子关系。亲子游戏是一个潜移默化的过程，宝宝会把在游戏中获得的待人待物的态度、方式、方法以及处理人际交往中的态度、方式、方法迁移到自己的现实生活中去，从而建立良好的交际能力。

1. 亲子游戏的注意事项

既然亲子游戏很重要，那么在亲子游戏中父母又应该注意哪些方面呢？

父母应当自主、平等地对待宝宝，体罚、溺爱或把宝宝当玩具逗乐都是不尊重宝宝的表现。只有民主、平等地对待宝宝，父母才可能在游戏中和宝宝结成平等的玩伴关系，才可能尊重宝宝的需要和兴趣。

父母在游戏中应培养与鼓励宝宝的创造性与独立性，不要“望子成龙”过切而处处“包办”，要让宝宝成为游戏的主人，充分发挥其想象力和创造力。父母应该让宝宝玩自己喜欢的游戏，不强迫他玩不喜欢的游戏。在游戏过程中，父母要及时发现问题，适当加以引导。

父母应根据宝宝的年龄特点选择不同的游戏。如宝宝的游戏离不开玩具，父母为宝宝选择玩具要考虑到其教育意义与艺术性，并要注意物美价

上 篇

在游戏中开发智力

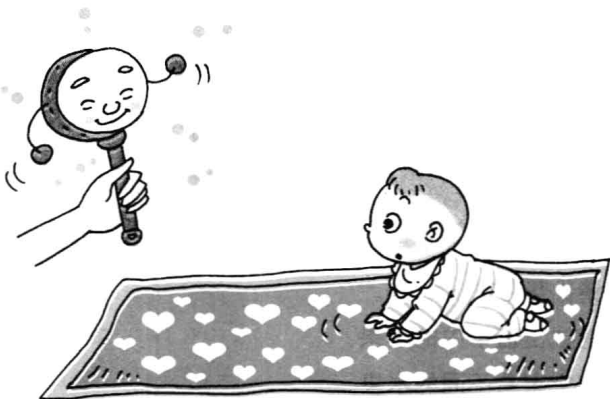
廉和卫生安全。父母还可以引导宝宝自制玩具和自找玩具，这样不仅丰富了游戏的内容，而且有助于发展宝宝的智力和想象力，并可养成勤俭节约的好习惯。又如宝宝游戏时主题明确、模仿能力强，因此，为宝宝安排的亲子游戏就应该注意到内容的丰富、玩法的多样等，这样才能激发宝宝的兴趣和创造力。

父母要引导宝宝养成良好的游戏习惯，遵守游戏规则，不要赖。玩具有固定的存放地方，玩完了要让宝宝自己收拾好，物归原处。要更为宝宝安排合理的游戏时间，不能没完没了地玩，更不能因为玩而影响吃饭和睡觉。

在开展亲子游戏的同时，父母应鼓励宝宝独立游戏，也要鼓励宝宝与小伙伴的交往或游戏，培养宝宝独立游戏的兴趣和能力，及与伙伴交往或游戏的兴趣和能力。

父母应了解良好的亲子交往有助于各代人之间的沟通，减少冲突。亲子游戏是家庭内成人与宝宝交往的重要方式，也是衡量这种交往质量的重要指标。亲子之间的交往对于各代人都是需要的。良好的亲子交往有助于各代人之间的沟通，减少冲突。还可以减轻压力和紧张感，因为它可以暂时忘却日常生活中的严肃气氛。比如，在许多家庭里，亲子常常做“翻绳”的游戏。这种

游戏只需要一根小绳子，也不需要多大的空间，两个人面对面坐着，轮流翻动绳网，变出各种样式。做这种游戏，既动手又动脑，有益于智力发展；两个游戏者坐得很近，可增加亲



密感；轮流动手的规则，还能促进宝宝社会性的发展。通过亲子游戏，使亲子关系更加密切，只有关系密切以后，宝宝才会向长辈倾诉自己的内心话，也会愉快地“听家长的话”，而不是“俯首听命”。

开展亲子游戏，父母多尝甜头。亲子游戏是在家庭中共同度过闲暇时间的一种交往手段，特别是对于还没入园的宝宝，应多开展亲子游戏。因为亲子游戏有利于加强亲子间的亲密性，也有利于促进宝宝的发展。游戏是他们的主要活动形式，对宝宝的认知发展、情绪和社会性发展都有重要的促进作用。通过亲子游戏，父母可以引导宝宝获得愉快的情绪，培养交往能力，并且从直接接触各种事物中获得经验和体验，发展感知能力，提高注意力、想象力等各方面的认知能力。

2. 适宜玩的亲子游戏

以下这些游戏都比较适合一家人进行，父母准备好了吗？快乐的家庭游戏时间到喽！

(1) 分水果

准备：常见的水果（如苹果、香蕉、橙子等）、一个篮子、玩偶。

玩法：将盛着各种水果的篮子放到宝宝的面前，再拿出一些玩偶，由妈妈抱着；然后对宝宝说：“大熊要吃水果，宝宝请你帮它拿一个XX。”随意说出篮子内的水果，或叫宝宝拿不同的水果。



上 篇

在游戏中开发智力

(2) 推小球

准备：一只小球。

玩法：和宝宝对坐，玩推球的游戏。

目的：宝宝学会——平衡和手眼协调。

小贴士：

根据宝宝的能力，把推球的距离缩短或加长，帮助宝宝肌力的发展。

(3) 倒水游戏

准备：水、各种大小的杯子、大锅。

玩法：把各种大小的杯子给宝宝；鼓励宝宝用杯子装满水，并倒进一个大锅中。

目的：宝宝学会——手眼协调。

小贴士：

在指定时间内看宝宝能完成多少的量。

(4) 舀豆子

准备：2个小碗、汤匙、各种大小的豆子。

玩法：先把各种豆子分类放碗；妈妈拿着汤匙示范舀的动作，并鼓励宝宝尝试去舀。

目的：宝宝学会——手眼协调。

小贴士：

在做这个游戏的时候，妈妈请注意不要让宝宝误吞豆子。

(5) 米缸寻宝

准备：家里的米缸、各种小物件（钥匙、小玩具车、汤匙等）。

玩法：妈妈首先教宝宝各种小物件的名称，然后把东西放进预先准备的米缸中，再让宝宝用手去摸米缸中的物件，并说出摸到了什么。

目的：宝宝学会——用手去感受事物。

小贴士：

在游戏进行的时候，可以增加难度，比如要求宝宝把眼睛蒙上。

(6) 锡纸立体画

准备：锡纸一张、没有煮熟的粗面条、大的盘子。

玩法：妈妈先把面条剪成约20厘米长，并放在大盘上；鼓励宝宝用面条作出自己喜欢的造型，然后把锡纸放在面条上；让宝宝在锡纸上根据面条的位置用手指描绘，一张锡纸立体画就出现了。

目的：宝宝学会——灵活运用手指。

小贴士：

妈妈可以根据宝宝的认知程度，鼓励宝宝做出更有形态的造型。

(7) 创意纸巾画

准备：各种颜色的纸巾。

玩法：妈妈给宝宝准备各种颜色的纸巾；鼓励宝宝用纸巾拼出各种图形，并利用镜子上的水蒸气把纸巾贴上。

目的：宝宝学会——手眼协调。

小贴士：

妈妈在跟宝宝进行这个游戏的时候，不要去限制宝宝的创造和想象能力。

(8) 踏步奇兵

准备：浴巾、宝宝的衣服。

玩法：妈妈在浴缸或浴盆中放置一些毛巾和宝宝的衣服，并注水到浴缸或浴盆中；鼓励宝宝用双脚不停地在水中踏步。

目的：宝宝学会——走路。

小贴士：

要注意水的高度不要太高，刚好盖过衣服，让宝宝看到衣服。

(9) 水底总动员

准备：各种有重量的玩具（可以沉在水中的玩具）。

玩法：妈妈把各种各样有重量的玩具放在浴盆中，然后把浴盆注满水；鼓励宝宝蹲下身捡起水中的玩具。

目的：宝宝学会——蹲和捡的动作以及控制身体平衡。



小贴士：

妈妈在进行这个游戏时，注意宝宝的身体平衡能力。

(10) 宝宝洗洗乐

准备：可以脱衣服的娃娃，各种洗澡工具。

玩法：首先教宝宝怎么样给娃娃脱衣服，并准备给娃娃洗澡；引导宝宝给娃娃涂肥皂，并用洗澡工具给宝宝刷身体；一边洗一边说出身体器官的名称。

目的：宝宝学会——认识自己身体器官。

小贴士：

妈妈可以在这个时候给宝宝灌输一定的性别意识。

(11) 刷牙小手

准备：适合宝宝的牙刷及牙膏。

玩法：妈妈给宝宝示范如何拿起牙刷和挤出牙膏；然后跟宝宝一起刷牙，一边刷，一边可以教宝宝上下的概念。

目的：宝宝学会——刷牙。

小贴士：

妈妈要注意宝宝刷牙的力度。

(12) 堆堆砌砌剃须膏

准备：剃须膏。

玩法：妈妈先把少量剃须膏放在宝宝手中，互相用手搓弄；再跟宝宝利用剃须膏在浴室的墙上堆砌各种造型。

目的：宝宝学会——开拓思维。

小贴士：

妈妈在跟宝宝玩这个游戏前，先把少量的剃须膏放在宝宝的手上，看宝宝是否有过敏反应，如果宝宝感觉不舒服应该停止。

(13) 投掷衣服

准备：浴室里的衣服篮子、宝宝刚换下来的衣服、毛巾等。

玩法：把盛衣服的篮子放在距离宝宝1米处；引导宝宝把衣服、毛巾等物件扔进篮子。

目的：宝宝学会——扔的动作。

小贴士：

可以在每次洗澡前跟宝宝玩这样的游戏，增加洗澡的运动量，这样宝宝洗澡后就更容易入睡了。

(14) 吹吹小船

准备：硬的卡纸。

玩法：用硬纸折一只纸船，在浴缸里放些水，将纸船放进去。问问宝宝，有没有办法让小船跑起来？可以和宝宝一起鼓足力气吹船，看谁吹得远。

目的：宝宝学会——吹的动作，增加肺活量。

小贴士：

妈妈尽量给宝宝折小一点的船。

(15) 书本骨牌

准备：各种厚度的书大概10本。

玩法：妈妈把各种书从中间打开，以骨牌形式放在地上；把10本书放好以后，让宝宝用手推动第一本书，并看着书一本本倒下。

目的：宝宝学会——手眼协调。



小贴士：

妈妈可以根据宝宝的能力，把书的数量增加。

(16) 书本叠叠乐

准备：书20本（可以用宝宝经常看的图画书）。

玩法：妈妈准备20本书，然后跟宝宝一起一本一本把书叠起来；宝宝熟悉了摆放的方法以后，鼓励宝宝轮流把书叠起。

目的：宝宝学会——了解顺序和分类。

小贴士：

妈妈可以根据宝宝的能力增加书本数量。

(17) 响一下、停一下

准备：闹钟。

玩法：妈妈先准备一个闹钟；并告诉宝宝当听到闹钟响的时候做出各种各样的动作。

目的：宝宝学会——快速反应。

**小贴士：**

妈妈可以多一些示范动作给宝宝作参考。

(18) 化妆游戏

准备：妈妈的化妆品、镜子。

玩法：妈妈化妆的时候，教宝宝五官的位置；并可以教宝宝简单的化妆技巧。

上 篇

在游戏中开发智力

目的：宝宝学会——打扮自己。

小贴士：

最好不要把化妆品涂在宝宝脸上，以免过敏。

(19) 玩沙玩水

准备：各种玩沙玩水的工具。

玩法：在暖和的日子，带宝宝到沙滩堆砌不同形状的沙堆，然后在沙子里加进水，看沙子有什么变化。

目的：宝宝学会——知道沙子的特性并能够发挥想象力。

小贴士：

不要因为怕把衣服弄脏而对宝宝有诸多限制，玩沙玩水的时候是他想象力充分发展的时候。

(20) 大自然的声音

准备：晴朗的天气、公园。

玩法：妈妈带宝宝到公园；让宝宝闭上眼睛用耳朵听，然后说说听到了什么声音。

目的：宝宝学会——倾听和想象。

小贴士：

妈妈可以让宝宝记录所有在公园听到的声音，比如小鸟的鸣叫、风的声音等。

(21) 摇摇飞毯

准备：1张厚实的毛毯或毛巾。

玩法：让宝宝躺在毛巾上，爸爸妈妈分别抓着毛巾的一端，向前、

后、左、右方轻微摆动，可维持1~3分钟。

目的：宝宝学会——掌握平衡。

小贴士：

观察宝宝的反应，调整摇摆的规律及时间。

(22) 小鱼游啊游

准备：浴缸或者宝宝泳池。

玩法：妈妈用手托住宝宝的身体，让宝宝在注满水的浴缸或者泳池尽情地玩。

目的：宝宝学会——游泳。

小贴士：

宝宝在浴缸里玩的时候，父母一定不能离开，避免宝宝溺水。

(23) 搔身哈哈笑

准备：毛刷、梳子或水彩笔等日常用品。

玩法：爸爸妈妈握着宝宝的手掌或脚掌，用水彩笔轻轻描画；也可用手指代劳。洗完澡后，让宝宝俯伏在床上，并以食指在宝宝的背上写简单的数字或英文字，一边做动作，一边与他倾谈。

目的：宝宝学会——加强触觉。

小贴士：

要确保房间温暖。30秒至1分钟已足够，不宜过长。

(24) 音乐摇床

准备：柔和的音乐、结实的被单。

玩法：播放柔和的音乐，宝宝坐在被单的中心，爸妈各持被单的两

角，承托宝宝的重量，然后跟着音乐、像摇篮一样向左、向右两边摇晃，音乐一停，动作也要停下来。

目的：宝宝学会——感受音乐节奏和停顿。

小贴士：

首先确保宝宝在摇床里是安全的，同时要跟着音乐旋律摇动。

(25) 旋转棉被

准备：1张小棉被。

玩法：让宝宝趴在棉被上，把头抬起来，妈妈拉起棉被的一角，沿着顺时针方向旋转一圈，再沿着逆时针方向转一圈。

目的：宝宝学会——进行前庭刺激。

小贴士：

不要捂住宝宝的口鼻，时间不宜过长。

(26) 照镜子

准备：一面镜子。

玩法：让宝宝坐着或站在大镜子面前。妈妈问“宝宝在哪里？”妈妈举起宝宝的一只手，然后挥挥手说：“宝宝在这里！”并在镜子前做出各种夸张的脸部表情，吸引宝宝注视。

目的：宝宝学会——视觉追踪物体。

小贴士：

镜子最好没有强烈的反光，以免刺伤宝宝眼睛。

(27) 听指令做动作

准备：宝宝心情愉悦、放松。

玩法：父母面对宝宝，发出简单的指令，如叫他拍拍手、摇摇头，或伸出舌头笑一笑等，一面说一面亲自示范给他看。要是宝宝的年龄可了解说话的内容，父母可只说话，不作示范。

目的：宝宝学会——理解语言。

小贴士：

父母可逐渐为内容增加难度，如吩咐宝宝替爸爸取报纸、外出时取自己的外套等。

(28) 身上摘星星

准备：夹衣服用的夹子10个。

玩法：妈妈预先先把夹子夹在衣服上，然后用语言指令宝宝用手去把夹子摘下来。

目的：宝宝学会——手指精细动作。

小贴士：

注意夹子不要夹伤宝宝。

(29) 拍水花

准备：浴缸、水。

玩法：妈妈预先先把浴缸的水装满；用语言鼓励宝宝在水中用手或脚用力拍出水花。

目的：宝宝学会——拍打，增加力量。

小贴士：

妈妈在做这个游戏时，注意不要把水弄到宝宝眼中。

(30) 快乐撕纸

准备：报纸、杂志、海报、传单。

玩法：在丢弃过期报纸和杂志、各种海报传单之前，先让宝宝尽情畅快地撕成一块块、一条条或者一片片。妈妈在宝宝撕纸的时候，可以用声音来刺激宝宝撕纸的动作。

目的：宝宝学会——手指精细动作。

小贴士：

撕纸时，让宝宝不要用力过度，避免弄伤手指。

(31) 亲子阅读

准备：适合宝宝的图书。

玩法：与宝宝一起选择喜爱的图书。让宝宝坐在膝上，妈妈手捧着图书讲故事，宝宝配合内容一页一页地翻看。

目的：宝宝学会——阅读图书。

小贴士：

妈妈要懂得运用技巧，如手势表情、高低声调和适当用语，加深宝宝对故事的投入感。

(32) 水蒸气指点点

准备：浴室里，放好热水。

玩法：妈妈在给宝宝洗澡前，先把热水放在浴缸中，并尽量保持房间的水蒸气；然后引导宝宝，在被水蒸气蒙住的镜子前用手指画出各种各样的图案。



目的：宝宝学会——运用手指。

小贴士：

要注意房间的空气流通和温度的改变。

(33) 浴巾球

准备：浴巾。

玩法：妈妈让宝宝在浴缸或浴盆中，并给宝宝1条浴巾；帮助宝宝在水中利用浴巾做出一个球。球中不要有水。鼓励宝宝用手去拍打浴巾球。

目的：宝宝学会——锻炼手腕力量及拍打。

小贴士：

妈妈可以根据宝宝的能力改变球的大小，以增加宝宝的兴趣。

(34) 爬高山

准备：大床上、各种枕头、棉被等。

玩法：妈妈先在大床上利用枕头和棉被等东西设置障碍物；然后鼓励宝宝在障碍物上爬动。

目的：宝宝学会——翻越障碍物。

小贴士：

妈妈要看护好宝宝，不要让他跌下床。

(35) 炊具音乐会

准备：厨房里的锅、碗、瓢、盆各准备几个。

玩法：把准备好的锅碗等东西扣放在桌子或地上，然后让宝宝用筷子或调羹尽情敲打。

目的：宝宝学会——认识声音。

小贴士：

妈妈可以在宝宝敲打的时候加点音乐背景，并给宝宝节奏的训练，增强宝宝的音乐感。

(36) 书上种小花

准备：颜色鲜艳的书1本。

玩法：妈妈把书放在桌子上，然后一页一页把它卷成花的状态；引导宝宝用食指伸进每一个花里，再一张一张把它翻开。

目的：宝宝学会——手眼协调和手指精细动作。

小贴士：

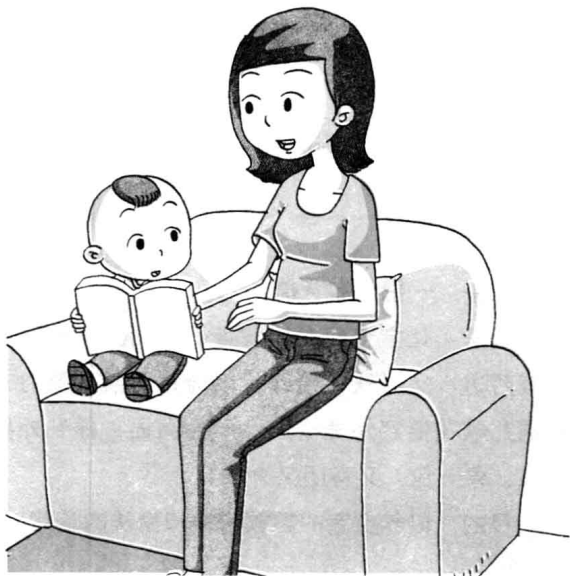
妈妈要选择比较软一点及页数少些的书。

(37) 看图讲故事

准备：图画书。

玩法：妈妈可选择一些构图简单、色彩鲜艳，故事情节单一，内容有趣的图画书；打开书，给宝宝讲内容，让他看不同的图画，念出物品、动物的名称，如这是小白兔，这是小青蛙。如果宝宝指向书上的某一图画，一定要把名称告诉他。

目的：用重复的字



和鲜艳的图片给予宝宝语言刺激；培养宝宝爱听故事、对图书感兴趣的习惯。

小贴士：

可选择宝宝有兴趣时或每晚宝宝睡觉前，时间不要太长；讲故事要轻言细语，语调要清晰缓慢；如果宝宝实在不肯和妈妈一道看画册，听故事，妈妈也不必急躁，可过段时间再试试。

(38) 认识三维

准备：大玩具（高度要超过宝宝趴下后头的高度）。

玩法：把大玩具放在宝宝面前，告诉他玩具的名称，让宝宝用手摸摸；引导宝宝绕着玩具爬一圈，再让他用手摸摸，告诉他玩具的名称；最后，把宝宝抱起来，让他从高处看到玩具，再把玩具的名称告诉他，让他摸摸玩具。

目的：引导宝宝认识三维世界，可以增加他的好奇心，培养宝宝的求知欲。

小贴士：

选择宝宝感兴趣的玩具。

(39) 摇啊摇

准备：一把大靠背椅。

玩法：让宝宝面对椅背坐好，两腿从椅背下面的空档伸出，双手抓住椅背两边；父母扶住椅背，以椅背两条后腿为支点，前后摇动椅子，边摇边唱儿歌《摇到外婆桥》：“摇啊摇，摇到外婆桥，外婆见了笑哈哈，糖一包，果一包，又有团又有糕。”

目的：培养宝宝的勇敢精神和愉快的情绪。

小贴士：

在游戏中，父母应注意观察宝宝的反应，宝宝如果胆小，父母应放缓摇椅子的节奏，并鼓励宝宝勇敢一些；要注意宝宝的安全。

(40) 追赶游戏

准备：一个宝宝喜欢的玩具。

玩法：在这个玩具上面系一根绳子，把玩具放在宝宝面前，吸引他的注意；慢慢拉动玩具，让它离宝宝越来越远，直到宝宝用手够不着为止；鼓励宝宝爬过来抓住玩具。

目的：激发宝宝的进取精神，促进宝宝爬行能力的发展。

小贴士：

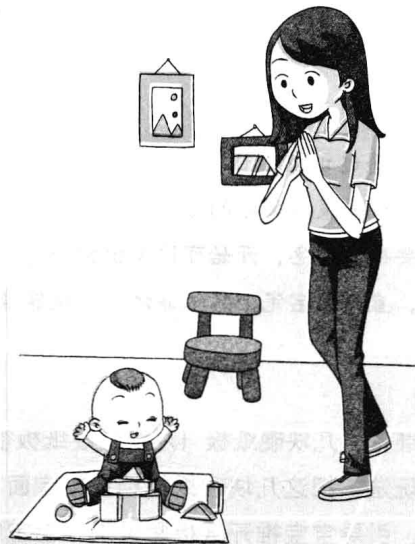
父母不要过快地拉动玩具，使宝宝总也够不到，失去游戏的兴趣。只要宝宝能爬几步，妈妈就可以停下来，让宝宝抓住玩具，同时要表扬宝宝真能干。

(41) 自己吃

准备：米花、饼干、盘子、杯子和勺子。

玩法：把饼干放在盘子里，鼓励宝宝自己用手拿饼干吃。教宝宝用杯子喝水，由父母扶着杯子过渡到和宝宝一起扶着杯子。在碗里盛上半碗爆米花，给宝宝一把勺子让他先拿着勺柄玩，然后慢慢教他持勺舀米花。

目的：培养宝宝自我服务



能力。

小贴士：

宝宝刚开始时，母亲要有耐心，不要因为宝宝稚拙和添乱就坚持喂宝宝，剥夺他学习的好机会；不要让宝宝拿掉在地上的饼干以及撒在桌上的米花吃。

(42) 听命令

准备：一个玩具。

玩法：和宝宝面对面坐着。递给他一个玩具，稍后，父母鼓励宝宝将玩具交给自己。宝宝做对了，父母可摸摸宝宝的头或以食物表示赞扬。在床头放置一件玩具，妈妈和宝宝坐在床的另一头。妈妈指着玩具说，把玩具拿过来，让宝宝爬行拿到玩具。当宝宝去拿一件他不能动的物品时，父母要及时对他说，不能动，并做出摇头的动作和不高兴的表情。如果宝宝继续拿东西，就用比较严厉的语气再次重复命令，同时制止他。

目的：让宝宝了解听命令这种行为规范，培养宝宝自我控制的意识，发展宝宝的情商。

小贴士：

通过训练，让宝宝了解哪些行为受赞赏，哪些行为不受赞赏，让他懂得并服从父母的吩咐，为将来建立规则意识打下基础；训练中父母不要操之过急，开始可边发出指令边示范，也可以借助手势帮助宝宝理解，直到宝宝完全只依靠语言，就能准确做出相应动作为止。

(43) 攻城

准备：几块硬纸板（注意使硬纸板很容易推倒）。

玩法：把这几块硬纸板挡在宝宝面前；父母在纸板的另一边叫宝宝的名字，引导宝宝推开纸板爬过来；宝宝爬过来之后，父母应对宝宝的行动

表示鼓励，如说些赞许的话，抱抱宝宝，亲亲他，或是给一件他喜欢的玩具。

目的：培养宝宝的运动能力和解决问题的能力，培养宝宝克服困难的精神。

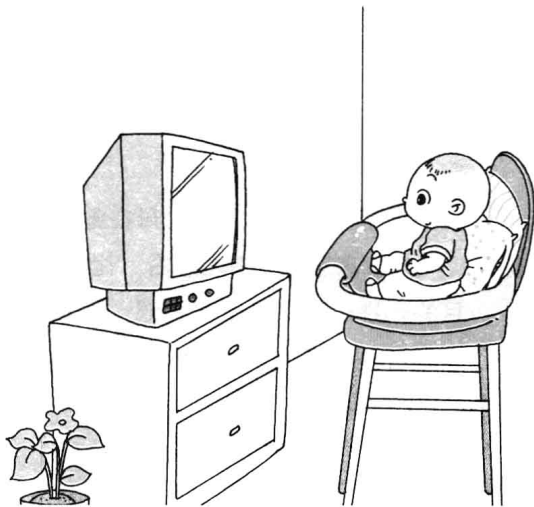
小贴士：

挡在宝宝面前的纸可能会使宝宝产生某种恐惧，父母应用亲切的声调安慰他，引导他推开纸板；注意剪掉纸板的尖角，避免戳伤宝宝。

(44) 里面有什么

准备：一个圆形罐头盒、两个铃铛。

玩法：取一个圆形罐头盒，在里面放进两个铃铛。将罐头盒在宝宝面前滚动，引起宝宝的兴趣；将罐头盒递给宝宝，打开盒盖，取出里面的铃铛给宝宝看看，让他摇摇；引导宝宝将铃铛放入罐头盒内，盖上盒盖，让宝宝用手推罐头盒或用脚踢它。



目的：调动宝宝的好奇心，使他对周围环境充满探索的渴望，善于主动发现事物的特征，在不断获取周围环境中的知识与信息的同时使他们的观察力、思维能力也获得发展。

小贴士：

宝宝用脚踢罐头盒的时候，注意要让宝宝用脚尖来踢，不要让宝宝单脚踩在罐头盒上发力，那样容易导致跌倒、摔伤。

(45) 宝宝看电视

准备：电视机，舒服的坐椅。

玩法：选择一些画面稳定、内容优美的镜头给宝宝看，在看电视的同时，与宝宝进行语言交流，并告诉他画面上事物的名称。

目的：将视觉，听觉协调统一起来，给宝宝良好的视听环境；让宝宝习惯体验新奇的刺激。

小贴士：

宝宝距离电视不能太近，一般要在2~3米为宜；看电视的时间不要过长，每天看5~10分钟为宜；画面要优美，变化不能过快，音量不要过高或过低。

(46) 蹬气球

准备：一个气球。

玩法：宝宝仰卧床上，父母在他脚上方悬挂一个气球，逗引他用脚来蹬踢，气球忽高忽低，忽左忽右，让宝宝追着来蹬。

目的：进一步锻炼手眼协调，眼与动作配合，手抓、脚蹬的力量，背肌、腹肌肌力和躯体及四肢的协调动作、灵敏反应和动作的准确性，激发宝宝的积极情绪。

小贴士：

气球不要挂太高，要让宝宝蹬着、够着。

(47) 百宝箱

准备：一个大的玩具箱。

玩法：在宝宝“见一个爱一个”的时期，父母不妨准备一个容纳宝宝全身的大箱子当作玩具箱。把玩具全部都放进去，然后让他一样一样的往出拿。把玩具全部都拿出来以后，宝宝会自己坐进去玩。玩一会

后，再带领宝宝重新把散落各处的玩具一个一个丢回箱子里。在玩游戏的同时，也学会把玩完的东西收拾好。当它变成有目的游戏时，宝宝就会乐不可支。

目的：充分满足宝宝这个时期的好奇心，满足宝宝自己内心的趣味性。

小贴士：

如果宝宝的力气够大，可以抱起整个箱子，他可能会推翻箱子或者把箱子倒过来，让所有东西都倒出来，他喜欢这种非常具有冲击力而且痛快的感觉。这时候干脆就让他玩个痛快吧！

(48) 撕纸、捏纸

准备：纸、小袋、小盒。

玩法：妈妈坐在宝宝旁边，给宝宝准备一张白纸。先把纸给宝宝玩，如宝宝主动撕，则不要干涉，可在适当时把已撕过的稍大纸片引导宝宝再撕得更小；如宝宝不撕，可待宝宝随意玩一会儿之后引导宝宝双手向前后不同方向用力，把纸撕开。之后还可引导宝宝把碎纸片一片片捏起，放到妈妈的手里或小袋、小盒中，完成游戏。

目的：训练宝宝的小肌肉精细动作的发展，并训练宝宝的手眼协调能力。

小贴士：

纸张不要过硬，以免划伤宝宝。



(49) 过独木桥

准备：一张柔软、舒适的大床。

玩法：爸爸或妈妈躺在床上，采取仰卧式；让小宝宝俯卧在肚子上，把宝宝的身摆放成适宜爬行的姿势；用两只手做成护档状放在自己身体的两侧。由于人体的结构和呼吸的不断运动，宝宝在爬行时就要特别注意维持自己身体的平衡，不让自己掉下去。

目的：培养宝宝维持身体平衡的能力，训练宝宝爬行动作的灵活性。

小贴士：

玩的时间不宜过长。在宝宝爬的过程中，爸爸妈妈应不断地用语言对宝宝进行鼓励。

(50) 倒退三步

准备：材料安全卫生的玩具、软垫。

玩法：让宝宝俯卧在软垫上，两肘展开撑住身体上半身。爸爸把玩具放在宝宝的前面逗引他努力向前运动身体，够取玩具。待宝宝双臂支撑身体向前爬行，快要够到玩具时，妈妈向后拉宝宝的双腿，使他的身体成平趴式后退。游戏中伴以爸爸妈妈轻松的语言和鼓励。重复进行，宝宝其乐无穷。适宜时间10~15分钟。

目的：协助宝宝四肢的成熟及手肘支撑力的发展，开拓宽广的视觉空间，促进身体触觉和平衡感的发展。

小贴士：

倒退时不宜太用力，多制造欢乐气氛，鼓励宝宝挑战困难、克服困难。

(51) 追小狗

玩法：宝宝、爸爸、妈妈一起趴在床上，妈妈喊着追小狗了，追小狗了，并笑着向前爬去；当妈妈追到小宝宝时，爸爸在前面拿着一个玩具向前

爬，并说：“小狗，来追爸爸，汪，汪。”妈妈也向宝宝说：“宝宝快去追。”宝宝被玩具吸引，便会急速追去。

目的：训练宝宝爬行的速度和灵巧性；训练宝宝脖颈运动的能力；训练宝宝分辨声音的方向。

小贴士：

这个游戏应在宝宝吃饱后，精神状态十分良好、没有疾病的情况下进行；爬行的场地应该宽敞，最好是在地上。如果在床上爬，父母一定要照顾到宝宝的安全问题，防止宝宝在爬的过程中掉下去。爬行的场地上不应有硬的玩具，以防弄伤宝宝。

三、智力游戏多多益善

热爱“游戏”是宝宝的天性，游戏是最好的潜能发掘模式，也是发掘宝宝潜能最主要的方式。通过游戏过程中简单的肢体运用、互动，可与宝宝之间建立信任感、安全感，也可增加宝宝对各种潜能的探索及认知。同时，通过简单的游戏互动，不仅能增加亲子间的情感，还可让宝宝有愉快的体验及感官认知。



1. 羊肠小路

准备：粉笔或两条绳。

玩法：用粉笔划线或用两条绳做成“羊肠小路”，让宝宝在线中独立行走。也可领宝宝到室外的小路上独自行走。

目的：此项游戏可训练宝宝的平衡能力和行走能力。

2. 翻书

准备：一本书。

玩法：在给宝宝看书时，有意识地让宝宝自己翻书页。开始宝宝总是五个指头一齐上，一叠地翻，父母要反复地给他示范，让他慢慢学会用三个手指甚至两个手指一次翻1~2页，最后一页页地翻。

目的：此项游戏可训练宝宝手指的肌肉运动，增强灵活性。

3. 左右推动

玩法：和宝宝玩向左右推动的游戏，开始要轻推，使他的身体容易保持平衡，熟练后逐渐加重推力。但父母始终要在旁边用手臂保护宝宝，以免跌倒。

目的：此项游戏可训练宝宝独自坐稳或站稳，在身体摇动时学会保持平衡。

4. 踏脚背

玩法：让宝宝踏着妈妈脚背学走。妈妈面对宝宝，用双手拉着宝宝的两手，让宝宝的两脚踏在自己的脚背上。待宝宝站稳后，妈妈向后倒退走，宝宝踏着妈妈脚背向前走。宝宝学会了两脚交替向前迈步的动作后，

妈妈可以将他的脚放在地上，让他学着迈步自己向前走。

目的：此项游戏可训练宝宝两脚交替向前迈步。

5. 独立行走

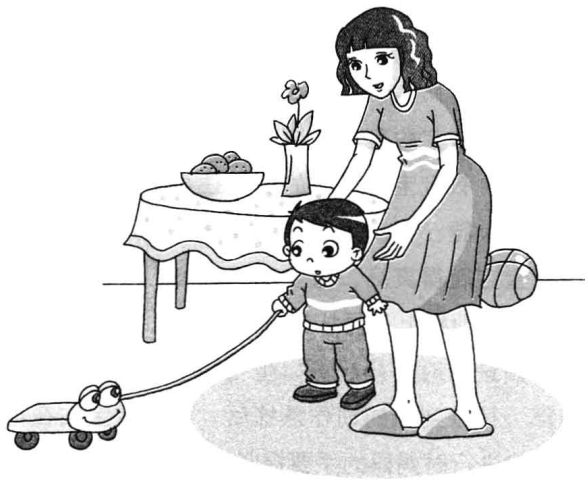
玩法：父母相对蹲下，相隔一段距离，将手臂拦护，让宝宝在中间独立行走。反复练习独走多次以后，将宝宝背朝爸爸，面对妈妈让妈妈手中拿着玩具逗引他去拿。当宝宝独自向妈妈走来时，妈妈慢慢向后退，直到宝宝走不稳时将他抱起，将玩具给他玩儿并称赞他。

目的：此项游戏可训练宝宝独立行走去取物，发展眼手脚协调动作。

6. 爬山坡

玩法：妈妈俯卧在床上，当作小山坡，让宝宝在腿部或背部爬上爬下。经过多次练习后，能自己熟练地爬时，妈妈将手臂支撑起，使体位抬高成山坡式，引导宝宝从脚部、小腿开始向大腿及臀部方向爬，最后爬到背部。宝宝爬到背部时，妈妈用一只手臂撑在床上，另一只手臂将宝宝的手臂放在自己的颈部让宝宝抱紧，背着宝宝在床上来回爬行，然后将宝宝从背上滑到床上。

目的：此项游戏可训练宝宝爬行、爬高、保持身体平衡等能力。



7. 开火车

准备：一个大纸箱。

玩法：将这个大纸箱上下两边的纸板去掉，在纸箱两边画上窗和门。制做时先出示火车图样，并让宝宝在旁边观看。制做完毕后对宝宝说：“这辆火车请你开？”然后将纸箱套在宝宝身上，让他的左右手各握住纸箱两侧的门洞处，并指示他说：“火车要开了，哧哧哧，哧哧哧。”同时，父母唱着开火车的歌，宝宝提着纸箱随意地四处走。等到歌声停止时，对宝宝说：“火车开到了，哧哧哧。”指示宝宝蹲下身。游戏可连续进行数次。

训练宝宝听歌词配合动作，及快走，慢走，蹲下，起立等动作。第一遍歌词唱：“火车开得慢。”第二遍歌词唱：“火车开得快。”第三遍歌词再唱：“火车开得慢。”第四遍歌词唱：“火车开到了。”停下时，宝宝将纸箱放在地上，自己蹲在纸箱内。

目的：此项游戏可发展宝宝的想像力，学习快走，慢走，蹲下，起立等动作，训练身体保持平衡。

8. 爬

玩法：宝宝脱鞋，双脚穿袜子或赤脚站在地板上。妈妈面对宝宝拉着他的双手，教宝宝从自己的腿上往身上爬。握紧宝宝双手往上拉，让他从小腿爬到大腿，再从大腿抓到腹部，经过胸部，爬到双肩上。妈妈对宝宝说：“宝宝爬得真高，宝宝比妈妈高。”同时拉着宝宝的双手转几圈，然后把他放在地板上，再从头进行。

开始进行时，妈妈可以坐在椅子上，让宝宝从大腿上爬到腹部、胸部到肩部，待宝宝蹬的动作熟练后，再教宝宝站在地板上，从小腿部爬到肩部。游戏进行时妈妈的手要握紧宝宝的手腕部。

目的：此项游戏可培养宝宝攀登的动作，学会两脚轮换向上蹬，锻炼

上 篇

在游戏中开发智力

下肢的蹬力。

9. 开飞机

玩法：妈妈屈膝仰卧在床上。游戏开始时，妈妈说：“我们来开飞机，你当飞行员，现在你来上飞机。”妈妈拉着宝宝的双手，让宝宝的脚踏在自己的脚背上。待宝宝站稳后，妈妈将小腿抬起伸平，让宝宝骑在小腿上。妈妈说：“开飞机了！”同时拉着宝宝两手向左右转动，表示方向盘转动状。妈妈又说：“飞机上天了！”同时拉着宝宝两手平举。最后妈妈说：“飞到了，下飞机了！”接着让宝宝从妈妈放下的腿上慢慢地滑下去。

由于宝宝平时看到飞机在天空中飞，这种游戏可满足宝宝坐飞机的愿望，深受宝宝喜爱。宝宝经过多次游戏，玩熟练后，可以扶住他的两腋下，让他放开双手自己做各种飞行动作。

目的：此项游戏可发挥想像力，训练宝宝四肢的活动及抬头、低头、平衡等动作，使全身肌肉获得锻炼。



10. 认识猫、狗、鸡、鸭

准备：猫、狗、鸡、鸭4种动物的图片及玩具。

玩法：开始时，先拿出猫的图片让宝宝认识，并教他说“猫”，然后教他学猫叫声——“喵喵喵”，并出示玩具猫放在有猫的图片前，对宝宝说：“它们都是猫，又是好朋友。”然后再依次出示狗、鸡、鸭的图片，让他认识并教他说：“狗”“鸡”“鸭”，再教他分别学：“汪汪汪”“喔喔喔”“呷呷呷”的叫声。同时将玩具狗、鸡、鸭，分别放在图片前。父母指着各种动物的图片及玩具，问宝宝：“这是什么？”“它叫什么？”宝宝若能说出并会叫，父母应及时表扬。当宝宝回答不出又不会学叫声时，父母再说出动物的名字及叫声，让宝宝重复模仿，直到他学会。等到宝宝学会后，再进一步要求宝宝将玩具与图片配对做“找朋友”的游戏。可将图片与玩具分别放在两处，让宝宝自己去选择玩具与同样的图片放在一起，若是放对了，就请他说出动物的名字，学叫声，并加以称赞。若是放错了，再教他一次，鼓励再做。

目的：此项游戏可让宝宝认识动物，发展听音能力，模仿动物叫声，发展语言模仿能力，促进智力发展。

● 四、听觉能力与游戏 ●

听觉是人类的第一个本能，是宝宝发展的第一个起点，有了听觉才能分辨出生活和大自然中的各种声音，才能学习各种语言，所以听觉对于宝宝的智能发展来说十分重要。刚出生的宝宝或许还看不清楚，但却能听到声音，所以父母可以利用这项本能，跟宝宝玩各种听觉游戏，启发宝宝的智慧。

1. 听觉能力

听觉能力的好坏是今后能否有效听讲的基础，听觉能力不好记不住老师的讲课内容，会进一步影响宝宝的理解能力，语言表达能力。听

力不佳更是语文学习障碍的主要原因。听觉能力包括听音辨位、绝对辨音、听音排序。

(1) 听音辨位

妈妈在怀孕6个月的时候，宝宝就已经具备听觉功能了。胎宝宝在妈妈的肚子里能听到外面下雨的声音，汽车喇叭的声音，还有爸爸妈妈说话的声音。宝宝出生以后，3个月大时就已经能够寻找声源了——这是一项很重要的智能活动。

人对声源的判断依据有两点：第一，声音从一只耳朵传入另一只耳朵的时间差；第二，声音反映在两耳中的强度差。所以，要经常在家里制造一些声响，引导宝宝寻找。

(2) 绝对辨音

拥有绝对辨音能力的人，平均智商比普通人高三个百分点。对宝宝绝对辨音能力的培养，要抓好三四个月到五岁这个关键期。

4个月左右的宝宝是训练绝对辨音能力的黄金时期，这个能力训练的好，对日后学外语、音乐都有很大帮助。有绝对辨音能力的宝宝，即使对差异很小的两个音也能分辨出来。据最新研究表明：绝对辨音能力从三四个月开始敞开，三四岁时达到高峰期，5岁半以后逐渐关闭，6岁以后很难再开发出来。所以要让宝宝尽可能听到更广泛的声音，如不同乐器的演奏，不同地

方的方言（粤语、闽南话等），还有各个国家的歌谣（德语、俄语、西班牙语等）。要有意识地让宝宝的听觉处于接受状态，以提高宝宝的听敏度。很多宝宝长大后外语学习吃力，其原因之一就是



听敏度不够，不能有效掌握每一个音的声调、特质，所以学不好。

(3) 听音排序

听音排序可有效训练宝宝的听觉记忆力和专注力。听音排序能力可以用耳聪目明包训练，里面有两张光盘和120种与光盘相对应的图片，光盘里录制了大自然中的120种声音，有刮风的声音，有打雷的声音，炒菜的声音，吸酸奶的声音，拉锯的声音……可以五种声音一组，先让宝宝说出来，再让宝宝根据声音，按照听的顺序找出对应的图片。这样听音排序，听觉记忆就会得到训练。然后再让宝宝用动作依照听的顺序模仿出来，就是听动协调的训练，提高听觉专注力。

2. 听觉能力发展的进程

宝宝的听觉发展有一定的进程。由于听觉是宝宝出生时的本能，所以人天生对于声音的感受力特别强，以下就是宝宝听觉发展的进程：

(1) 0~6个月

已经对声音有初步的辨识能力，如太大的声音会造成惊吓，或者会找声音来源。

(2) 6~12个月

对声音有理解能力，可以分辨各种声音的不同，尤其可以听出妈妈的声音；这时叫宝宝的名字多半会有反应。另外，宝宝饿的时候，妈妈摇奶瓶的声音，也会令宝宝很兴奋。

(3) 1~1.5岁

这是宝宝语言发展的关键时期，宝宝会按照父母的指令做动作，还会模仿父母发出的声音，如拍拍手、坐下等，已经能跟父母有互动及对应，并且会跟从指令。

(4) 1.5~2岁

宝宝这时多半已经会讲单字，用字卡、图卡引导他们，已经认得出其中的字及会发单音，并且学习意愿高。

(5) 2岁以后

这时的宝宝说话已经可以连成句子了，有时会增加语言，将自己的意见表达出来。

如果宝宝到2岁后还不会讲连续的语言，不能与父母做对应的话，就算是学习落后了。这可能是由于父母对宝宝的听觉刺激不够，也可能是平常视觉刺激接受得太多，以致于听觉发展有障碍。

父母的声音很重要。妈妈平常可以发出各种不同的声音，让宝宝辨认其中的情绪；还可以用音乐来引导宝宝，因为宝宝对音乐的感受能力比父母强。可以固定在宝宝用餐或睡觉时放音乐，让宝宝知道现在应该做什么。宝宝会用耳朵接受各方面的声音，他们接受这个世界的第一步就是用耳朵，这会带给他们很多的快乐，也让他们认为这个世界很丰富。

了解宝宝听觉发展的进程后，妈妈就可以在各个时期观察宝宝有没有按照进度走。

3. 伤害宝宝听力的“祸首”



听力保健得从娃娃抓起。以下6种因素是宝宝听力受损伤的主要原因，父母应予以充分重视。

(1) 掏耳

当宝宝叫嚷耳朵痒时，有些父母会信手取来发夹、短木棒、毛线针等物，甚至直接用纤长的手指甲，在宝宝的耳朵里盲目掏挖。这

时，只要稍有疏忽或不慎被他人碰撞，就极容易戳破宝宝耳道深处薄薄的鼓膜，造成鼓膜破裂、穿孔，不仅引起耳痛、出血，还会使外耳与中耳腔直接相通，细菌也就乘虚而入，引起感染。要知道鼓膜参与声音的传导，若鼓膜穿孔会直接影响宝宝的听力。

(2) 中耳炎

由于耳咽管解剖结构上的特点，宝宝在伤风感冒、以平仰位置吸吮乳汁或恶心、呕吐时，常常会引起中耳腔的细菌感染，发生急性化脓性中耳炎。当中耳腔内脓液不断增多时，宝宝会因耳痛加剧而大哭，中耳腔内脓液增多的压力也会引起鼓膜穿孔、破裂，如果不及时就医或治疗不彻底，会造成慢性化脓性中耳炎。如鼓膜不断遭到破坏，穿孔越来越大，对听力的影响将日趋严重。

(3) 药物中毒

宝宝患伤风感冒、头痛发热时，如医生盲目给宝宝注射链霉素、庆大霉素，卡那霉素等耳毒性药物，会导致少数过敏体质的宝宝内耳听觉器官中毒，听力明显下降，甚至耳聋。如果病情发生在宝宝学说话之前，宝宝就可能变成聋哑人。因此要尽量避免使用这些耳毒性药物。

(4) 外伤

造成耳外伤的原因包括：宝宝淘气时，有些父母盛怒之下，不分清红皂白给宝宝几个巴掌；喜庆佳节，燃放的鞭炮突然在宝宝耳边爆炸，巨大气浪直冲耳道内鼓膜；游泳时，宝宝一侧耳朵先撞击水面……以上外伤都会造成鼓膜破裂、穿孔，直接造成听力减退。

(5) 噪音

有些宝宝在收看电视或收听音乐时，喜欢把音量开得很大；有的宝宝还喜欢听立体声音乐，戴上耳机一听就是几个小时，无论行走或做功课都不愿取下。殊不知，长时间接触高分贝的噪音，会对内耳听觉器官的神经末梢造成不良刺激，对听力的损害也很大。

(6) 耳周病变

耳朵周围邻近器官的病变，有时也会涉及到中耳腔，从而引起听力减

退。如鼻炎、副鼻窦炎、扁桃体。

4. 听觉能力训练游戏

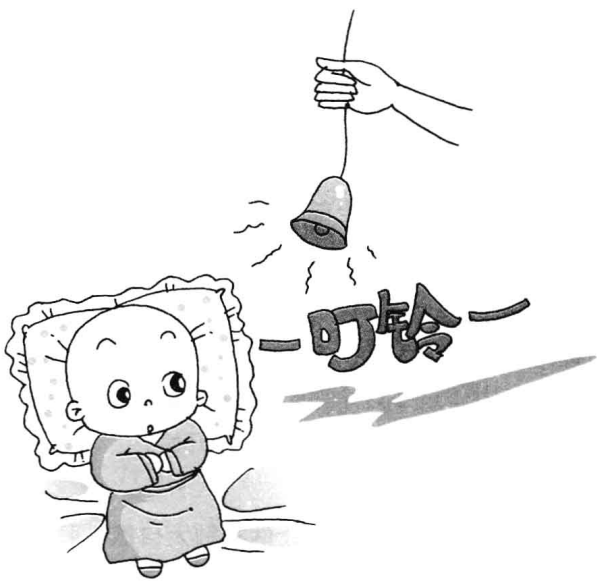
父母在与宝宝做听觉游戏时，一定要注意观察宝宝的表情，尽量在宝宝精神好、注意力集中的时候进行。如果发现宝宝已经分心，注意力转到别的东西上去时，应当赶快停止游戏，改换其他的活动，以确保游戏的高效。

(1) 慈母细语

玩法：刚出生的宝宝就有听觉，尤其是对母亲的声音更为敏感。在宝宝醒的时候，将宝宝轻轻地抱起来，跟他面对面，温柔地、亲切地、细声地跟他讲话，内容可以十分广泛，说父母对他的爱、父母对他健康的关怀、大家对他的喜欢、他给父母带来的喜悦，以及父母认为快乐、幸福

的一切内容。在对宝宝说话时，动作要轻柔、话语要亲切，要盯着宝宝的脸，脸上充满笑容。随着宝宝年龄的增长，妈妈可以给宝宝念儿歌、讲故事，不断丰富宝宝的听觉内容和知识内容。

目的：母子亲密接触，加强亲子交流，促进宝宝早期听力的发展。



(2) 铃儿叮当

准备：小铃铛。

玩法：将小铃铛系在宝宝的小手、小脚上。当宝宝移动手脚时，铃铛就会随之发出响声。时间一长，发现只要一动手脚就会有铃铛响，宝宝活动的兴趣就会提高，并会逐步学习用自己的力量去控制一些事物。

目的：让声音与宝宝的动作联系在一起。

(3) 寻找声源

准备：铃铛。

玩法：以宝宝为中心，开始在离开他2米的地方，摇动手中的铃铛。父母每走到一个位置时，就叫一下宝宝的名字，引导宝宝寻找声音来源，并熟悉自己的姓名。

目的：引导宝宝寻找声源，培养宝宝大脑的整体功能。

(4) 绝对辨音

准备：绝对辨音器——是一种用金属做成，共有17个基本音，12个中音阶和5个高音阶的音，包括全音与半音。这些音的频率经过专门调试和鉴定，绝对准确。

玩法：在17个音阶中任选一个，在宝宝面前敲一下，然后说出绝对辨音器上所标音名，停两秒钟，再重复1次。同样的过程连续做30秒。1个音教过10次后再换另一个音，直到17个音全部教熟。少则三四个月，多则五六个月，宝宝就可以具有很好的绝对辨音能力，日后学习外语、音乐更可事半功倍，取得十分突出的成绩。

目的：训练宝宝的音准和音调的辨别能力。宝宝在6岁以前对于音准、音调的辨别具有极佳的学习能力，过了这个时机这种学习能力就会迅速衰减。所以培养宝宝的绝对辨音能力，必须从婴幼儿时期开始。

(5) 自然之声

玩法：一是节假日带宝宝到公园或野外，让他接触大自然，聆听大自然丰富的声音，如风声、水声、虫鸣、鸟叫、狮吼、虎啸；二是购买或自己制作一些自然声响的音带或CD盘，有空时放给宝宝听。

上 篇

在游戏中开发智力

目的：让宝宝了解自然界丰富的声音。

(6) 歌谣故事

准备：发言准确、内容生动、启智益教的童话故事、宝宝歌谣音带或CD盘。

玩法：将童话故事、宝宝歌谣音带或CD放给宝宝听。宝宝小的时候，先只是听；宝宝大一些后，可边听边学；再大一些，可结合故事或歌谣进行舞蹈、表演。

目的：培养宝宝的母语水平。

(7) 名曲欣赏

准备：不同类型的世界名曲，例如：小夜曲、圆舞曲、进行曲、交响乐等。

玩法：将这些音乐经常放给宝宝听。欣赏方式有二种，一是作为环境音乐，不论宝宝是睡觉还是醒着都可播放，但要选择轻柔舒缓的曲目，如小夜曲、轻音乐类，音量要小；二是作为专门欣赏，在宝宝醒的时候，专门放给宝宝听，各类曲目均可，音量也可大一些，但每天次数不宜多，每次时间也不宜长。在放给宝宝听之前，父母应先将名曲音带或CD盘买回来，预先欣赏一番，并对作曲家的生平背景、乐曲特色等作一番了解，然后再引导宝宝去欣赏。



目的：让宝宝感受音乐的美妙，培养宝宝的高雅兴趣。

(8) 外语学习

准备：标准正规的宝宝外语学习音带或CD，内容以生活中简单的会话为主。

玩法：将外语学习音带或CD有空就放给宝宝听，每次3~5分钟，随着宝宝年龄增长，播放时间也可适当延长。父母如有一定的外语基础，可将内容翻译给宝宝听或做些表演，以提升宝宝的兴趣。另外，也可选购外语童谣，与其他内容的音带光盘作为环境音乐交替重复播放，对宝宝进行潜意识培养。

目的：训练宝宝的外语听力，为今后学习外语创造良好的条件。

(9) 听觉测试

准备：一些可以发出声响的小物品。

玩法：让宝宝转过身去或蒙上眼睛，父母把这些小物品弄出声响，让宝宝来猜。

听觉测试游戏可分为不同阶段：

初始阶段：父母选择五种以内的小物品，先当着宝宝的面将这些物品弄出声响给宝宝听。然后，宝宝转过身或蒙上眼，父母再弄出声响让宝宝猜。

第二阶段：当宝宝能够较熟练地猜出这些声响后，父母可逐渐增加小物品的数量，方法与初始阶段相同，先看听，后猜听。

第三阶段：父母不再先当着宝宝面弄出小物品的响声，而是直接让宝宝转过身去一边听一边猜。

第四阶段：父母先准备许多小易拉罐，里面装上各种物品，如小石头、小钥匙、细沙粒、水等，每种两罐，父母先摇动一罐，让宝宝试摇其他的罐子，找出声音相同的来。

第五阶段：父母录制一些日常生活中经常出现的物品的声音，如雨声、雷电、汽车、动物叫，每一种声音再准备一张相对应的图片。让宝宝一边听录音，一边找出对应的图片。

目的：训练宝宝对声音的判断力。

● 五、语言能力与游戏 ●

语言是一切事物和思想的衣裳，是人类所特有的社会现象，是人类社会交际的工具。讲话的能力是人类在婴幼儿时期的一个重要能力，婴幼儿语言能力发展的快慢，从某种程度上决定了他心智的发展。

1. 语言和言语含义不同

语言和言语是两个既有区别又有联系的概念。语言是以语音、字形为物质外壳，以词汇为建筑材料，以语法为结构规律而构成的体系。如中国人的语言主要是汉语，英语也是一种语言。言语是人们运用语言进行的交际活动的过程，也就是指人们说出的话和听到的话，是在社会交往中运用语言的过程。

2. 语言能力的发展阶段

语言是人生存在世上并与人交流沟通、施展自己才能的重要工具。但丁说：

“语言作为工具，对于我们之重要，正如骏马对于骑士的重要。最好的骏马适合于最好的骑士，最好的语言适合于最好的思想。”



简单发音阶段（0~3个月）：发音以元音为主，主要是喉音。

连续音阶段（4~8个月）：声母及连续音明显增多，喜欢重复，从而得以巩固。

准备学话阶段（9~12个月）：理解语言及发音的能力出现飞跃，语调出现变化，开始主动模仿发音。

单词句阶段（1~1.5岁）：语言表达真正开始。从会说一两个字词到100多个，简单句增多。

简单句阶段（1.5~2岁）：此阶段为语言快速发展期。可逐渐用语言表达自己的愿望、要求，并会回答简单的问题，能说单词句和简单重复句。

复合句萌发阶段（2~3岁）：词汇增加很多，2岁时可拥有300~500个词汇，3岁达到近千个。

完整句阶段（3岁以后）：说话较完整，语言开始连贯，能与他人对话。

内部语言产生阶段（4岁以后）：内部语言就是在思考问题时不出声，是更高层语言的表现。

3. 影响宝宝语言发展的因素

影响宝宝语言发展的因素大致分为硬件及软件两个部分。所谓的硬件是指宝宝身体的健康状况。健康情形良好的宝宝，语言发展较好；反之，体弱多病的宝宝，其语言发展能力会受到影响而变慢，如智能不足、先天性器官缺损、脑性麻痹等患童，必须以特殊的渠道，帮助他们发展语言能力。软件则是指外在的学习环境，家庭关系良好、互动语言较多的宝宝，语言发展较好。

4. 语言与思维的关系

语言现象是一个完整的信息输入、处理和输出的过程。人们在“听”的过程中，语言仅仅是以声音的形式存在，并作为第一信号刺激作用于人

上 篇

在游戏中开发智力

的听觉器官，它只是一种输入的信号，其本身并无其他的任何意义。人们在“听懂”即理解语言时，它才成为真正意义上的语言，并作为第二信号刺激作用于大脑听觉语言中枢。而“说”是人在思维的基础上，把自己想要表达的意思，通过发音器官输出。同时在不断调整自己思维的过程中，语言和思维是相互依存的。宝宝在游戏过程中自言自语便是宝宝通过外部语言来进行思维的具体表现。

父母在培养宝宝语言能力的过程中，要注意把语言的音形与其本身的语义结合起来，否则“鹦鹉学舌”似的训练方式，不但不能促进宝宝思维的发展，时间久了还会使宝宝产生厌学情绪。

5. 语言能力训练游戏

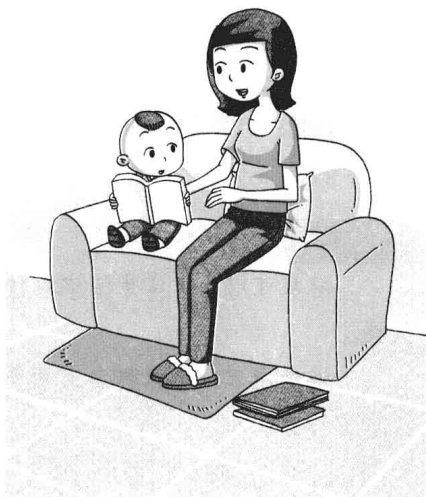
尽管宝宝说话的早晚存在个体差异，但后天环境，仍然是影响宝宝语言能力发展速度的更重要因素。父母经常和宝宝玩一些有趣的小游戏，他的语言能力就会获得突飞猛进的发展。

(1) 咿咿呀呀

发声是学习说话的基础。从宝宝一出生父母就经常和他咿咿呀呀“说话”，逗引宝宝有意识地模仿，并激励他主动发声。

①在宝宝清醒的时候，将宝宝抱在怀里，对着他的脸“咿——”“呀——”“哦——”地“说话”。

②当宝宝偶尔因为吧哒吧哒小嘴或者吐泡泡发出声音的时候，父母立刻微笑地看着他的小脸，热烈地模仿宝宝的声音，积极给予回应。



③当宝宝开始“咿咿呀呀”“说话”的时候，父母跟他一起“说”，并且每隔几天增加一两个不同的音，放慢速度，以长音对着宝宝发出这些音，以便他模仿。

小贴士：

父母和宝宝游戏时要满腔热情，以此感染宝宝。

为了增加游戏的趣味性，父母还可以配合一些动作来吸引宝宝的注意，比如一边说，一边不时地将脸埋进宝宝的胸前，轻轻地胳肢他，对着他的小脸轻轻地吹气等。

(2) 悄悄话

宝宝已经能听懂一些简单的日常用语了。如果父母一反常态和宝宝说悄悄话，他会觉得十分新奇，并对这个活动充满了热情。

①父母先以正常的语气与神态跟宝宝说出要做的事情，比如“我们吃饭了！”

②父母假装很神秘的样子，对着宝宝的耳朵悄悄地重复说上几遍：“吃饭了！吃饭了！”

③父母再以正常的语气与神态对宝宝说：“吃饭了！”

④如此反复，父母也可根据当时的情况以及宝宝关注的兴趣点随意调整。

小贴士：

游戏可以在日常生活中随时插入，并随着各种条件的变化灵活调整。

游戏内容最好根据宝宝的年龄特点确定，并从宝宝当时感兴趣的事情入手。

上 篇

在游戏中开发智力

(3) 传声筒

大多数1岁半以上的宝宝已经会说一些话了，让他们传话不仅可以训练他们表达自己意愿的能力，同时也能更好地调动他们学说话的积极性。

①妈妈悄悄地对着宝宝说一句话，然后请宝宝把这句话告诉爸爸。

②爸爸再悄悄地把宝宝传的话告诉妈妈。

③妈妈根据爸爸传的话，判定宝宝是否正确传递了自己要说的话，并根据情况调整传话内容。如果宝宝传正确了，改变传话内容，传不正确，再重复一遍。

小贴士：

宝宝传错话不要批评他，以免因此影响游戏的情绪，打消他游戏的积极性。

传话的难度，可以根据宝宝语言表达能力的高低进行调整。

传话内容要根据宝宝的喜好确定，一些有悖常理、充满童趣的语言会增加游戏的乐趣。如“老鼠吃了猫”“树叶刮跑了风”“豆豆蹦蹦豆豆”“毛毛揪毛毛”等。

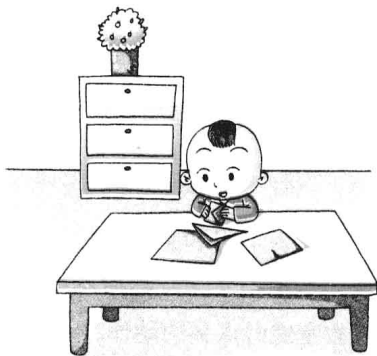
(4) 模仿发音

玩法：抱起宝宝，在他面前做出张嘴、吐舌或其他各种表情，并用亲切温柔的声音和宝宝“谈话”，让他注意到你的口型和面部表情的变化，逗他发音。逐渐地，宝宝就会发出应答似的声音来和你“交谈”。

目的：训练宝宝的语言能力，同时也是增进亲子感情的有效方法。

(5) 放童谣CD

玩法：选择节奏欢快的童谣CD，



随时放给宝宝听，每次放几分钟就行。父母也可以自己学会童谣以后唱给宝宝听。喜欢听歌曲是婴幼儿的天性，童谣特有的节奏和韵律最适合宝宝听。

目的：培养宝宝的节奏感。

(6) 摇响铃

玩法：父母先摇动铃铛、拨浪鼓等发声玩具，吸引宝宝的视线，让他把注意力集中到你的脸上。父母同时叫他的名字，对着他说话。还可以在不同的方向弄出声音来，让宝宝去寻找声源。

目的：这是很好的听觉训练，也和语言的发展有关，因为宝宝总是先学会听，然后才学会说的。

(7) 唱摇篮曲

玩法：宝宝哭闹，或者每次睡觉前，妈妈都可以给他唱摇篮曲。

目的：这可以让宝宝很快安静下来，或为他营造一个安静、舒适的睡眠环境。

(8) 学小动物的叫声

玩法：父母用夸张的表情，模仿小动物的叫声给宝宝听。拟声词很容易引起宝宝的兴趣。父母也可以在模仿小动物叫声的同时，模仿不同小动物的动作，这样更能引起宝宝的注意。

目的：吸引宝宝的注意力，进而开发其语言能力。

(9) 听父母讲现在的事情

玩法：父母用亲切的声音、变化的语调，跟宝宝讲你当前面对的事物和事情。比如对他说“宝宝在摇小铃铛”“妈妈正给你换尿布呢”等。

目的：这可以教宝宝在情景中理解语言，父母也会养成和宝宝说话的好习惯。

(10) 拍手、点头

玩法：父母和宝宝面对面坐好，握住他的两只小手，教他对拍。边拍边说：“拍拍手。”然后不握他的手，看他能不能自己拍。同样的方法，可以教宝宝做点头的动作。

目的：这可以锻炼宝宝理解语言的能力和模仿力。7个月以后的宝宝，

上 篇

在游戏中开发智力

在听到一些特定的语言信号时，就能用动作表示出来了，因此不妨多和他玩类似的游戏。

(11) 语句接龙

玩法：妈妈可以帮宝宝延长句子，例如宝宝说：“妈妈，鞋鞋。”妈妈可回应：“妈妈帮宝宝穿鞋。”

目的：这可训练宝宝说句子的能力。

(12) 开车游戏

玩法：准备一个大纸箱。将这个大纸箱当车子，让宝宝当司机，父母当乘客。父母可以塑造不同搭车情境，并适时加入“红灯停，绿灯行”的概念，增加游戏的趣味性。

目的：发展宝宝的语言表达和理解能力。

(13) 代名词游戏

玩法：由父母示范，站中间蒙住眼睛，由环绕周围的游戏参与者指定其中一人发出声音。发声后，大家互换位置，让蒙眼者凭声音猜测发声者是谁。游戏中可用问答的方式，猜的人问：“是你说的。”被指定的人可答：“是我说的”，或“不是我，是他说的”。

目的：代名词出现，是宝宝语言发展的重要特征。此游戏不但能训练宝宝使用代名词，还能训练宝宝的听辨能力。



(14) 广播电台

玩法：家庭每个成员作为一个广播电台，如：奶奶广播电台、爸爸广播电台，宝宝电台以他自己的名字命名。一位家长打电话，当拨到宝宝电台时，宝宝电台就播放歌曲、相声、新闻等节目。这样每天练习，可促使宝宝的语言表达能力得到提高。

目的：这个游戏可以培养宝宝口齿清楚、态度大方，有表情地讲述故事和朗诵诗歌。

(15) 咕噜咕噜

玩法：父母与宝宝面对面站立，双手握空拳、两拳交错上下边绕圈边念“咕噜咕噜1（出示1个手指）”，父母说：“一头牛。”两个人再绕圈并念：“咕噜咕噜2（出示2个手指）”，宝宝说：“两只鸟。”依次说数字组词到10，游戏结束。

目的：此游戏可以让宝宝学习用量词组词和即兴说话，培养宝宝思维的准确性和敏捷性。

(16) 小小营业员

准备：宝宝的玩具5~10件，围裙。

玩法：将玩具逐一放好，父母先系上围裙当营业员，向宝宝介绍商品。如指着玩具狗说：“这是只小狗，白白的毛，鼻子会闻气味，它有4条腿，有一条卷卷的尾巴，它会帮人们看门，你喜欢它吗？你想买它吗？”宝宝听营业员讲得好，就将小狗“买”回去。然后由宝宝当营业员介绍商品，游戏反复进行。

目的：可以培养宝宝运用口语进行连贯讲述的能力，巩固其对物品特征的认识。

小贴士：

游戏可以出现水果、蔬菜、交通工具、娃娃等各类物品，还可以让顾客描述自己要买的物品的特征，不说出名字，让营业员猜，猜对了就把物品“卖”给顾客。

● 六、动作能力与游戏 ●

婴幼儿的动作分为大动作和精细动作两类。其中，大动作包括抬头、翻身、坐、爬、站、行走、蹲、跑、跳等，这些动作属于个人自身的机体活动；精细动作包括抓、握、摆弄等，这些动作属于个人四肢对外部客体的作用。婴幼儿动作能力是其所有能力中最早产生和最基本的能力，它像构筑大厦的基石一样，为其他能力的发展奠定基础，并使纷繁复杂的心理世界得以建立。

1. 父母如何判别宝宝的感觉动作能力落后

动作能力落后的宝宝还是较容易判别的。一般来说，大肌肉动作落后的宝宝，常常对左右方位弄不清楚，保持身体平衡困难，他们动作不灵活，经常碰伤自己。如有的宝宝不会跳绳，拍球时越拍越低，或者接球时不能用双手正确地接球，而是用手抱球。这些宝宝通常不爱参加集体活动，有时还爱发脾气，动手打人。这些宝宝学习新的动作也很困难，不爱上体育课，不能模仿在别人看来是很简单的动作，小



时候做操时就比别人落后。

但是，父母们要注意，精细动作的落后常常是不易发觉的。一些宝宝走路姿势没问题，一般的动作也能学会，肌肉的力量也不差，他们甚至很爱好体育，也愿意参加集体活动，如酷爱踢足球，或打篮球。可他们不爱动手做手工，写字常不能写在格子里，不会自己系鞋带。此外，这些宝宝还愿意说，而不愿意写；同侧手眼协调困难，经常把碗碰翻或把杯子里的水弄洒。

这些落后如果发生在父母身上，也许不算是什么大问题。一个吃饭时经常把酒杯弄翻的人会被别人笑话，但不会影响他们的工作。而在小时候如果手眼协调落后，只爱动嘴不爱动手，则会给宝宝造成多方面的影响。我们知道人的种种能力的发展都是有关键期的。比如，人的视知觉就是在刚出生后就得到发展的，如果不让刚出生的宝宝的眼睛看事物，他们的视觉就会受影响。而如果让一个10岁的孩子几天不看事物，他的视觉几乎不会受到任何影响。同理，感觉动作能力在一个幼小的宝宝身上就是一个很重要的学习能力，因为他对外界事物的理解，他的智力发展，他的人际交往和作业，都需要这一能力的支持。

也许有人说，我们在生活中经常可以见到，许多动作能力很好的人，长大以后学习并不好，至多当一个三流运动员，感觉运动有那么重要吗？许多运动员不是从小四肢发达，智力贫乏吗？

当然，动作能力强并不意味着智力或其他学习能力的高超，更不能代替后者，但动作能力在小的时候的确至关重要。我们看到了许多运动能力强而学习成绩上不去的宝宝，但我们更加忽略了那些其他能力正常甚至超常，只是因为感觉动作落后而导致成绩下降的人。因为我们有一个相对固定的偏见，即学习不好的人一定是一个智力平平或低下的人。实际上，这些人智力并不差，只是不善于精细动作，不善于写字和做作业。这些人如果在小时候，动作能力不落后的话，本可以避免许多学习上的困难。

对于宝宝的学习来说，动作是一个不可缺少的重要条件。也就是说，如果动作能力强，宝宝不一定学习就好，如果感觉动作能力落后，宝宝的学习

必会受某种程度的影响。一个其他方面都很出众，唯独在感觉动作方面落后的宝宝，会出现许多简单而幼稚的错误，这些错误本是可以避免的。

2. 动作能力训练游戏

动作能力由许多不同的能力构成。人的一生都离不开运动，从宝宝一出生起，就开始了种种感觉运动。父母和宝宝一起玩下面的游戏，可以训练宝宝的动作能力。

(1) 奔跑

玩法：父母和宝宝一起散步时，数到3后一起跑，并互相追赶。父母跑到那棵树时，宝宝赶得上吗？跑到那个停止标记时呢？父母要让宝宝赢，这样宝宝会喜欢的。

(2) 踩东西

玩法：父母和宝宝外出散步时，一起踩东西，如一堆树叶或一堆土、一小滩水或一堆雪等，告诉宝宝为什么每次踩到的东西感觉不一样，并问他最喜欢哪一种感觉。

(3) 模仿秀

玩法：让宝宝模仿你走路的姿势。你可以走得很慢，告诉他你想轻轻地、慢慢地走，不去打扰别人。你也可以大踏步走，告诉他你在踏过一滩水。你还可以看他是否能弯下腰捡起地上的物体，或慢慢地扔球。



(4) 蛤蜊和章鱼

玩法：父母装作一个蛤蜊，仰躺在床上，用手臂紧紧抱住双腿，将身体缩成一个球，让宝宝摸。或装成一只章鱼，尽量伸展双臂和双腿，向前或向后运动。也可以尝试装成别的动物。

(5) 番茄汤

准备：大煎锅、豆子袋。

玩法：在地上放一个大煎锅，拿一些豆子袋作番茄。先告诉宝宝做一个番茄汤要多少番茄，然后让他一边扔番茄，一边数豆子袋的数量。父母还可以叫宝宝用左手或右手扔，他一边扔，你一边说：右手，三个番茄。轮流变换角色，父母扔，宝宝数数。

(6) 蔬菜艺术

准备：蔬菜、蛋彩画颜料、番茄、芹菜、胡萝卜、纸板。

玩法：用蔬菜和蛋彩画颜料来制成有趣的图画。将一个番茄切成两半，得到一个椭圆形；将芹菜根做玫瑰；用胡萝卜根部做一小点，教宝宝将这些蔬菜浸在蛋彩画颜料中，并粘在纸板上设计出美丽的图画。

(7) 打篮球

准备：一个小的塑料浅水池、一个大的纸板盒、一些小的豆子袋或装饰用的小枕头。

玩法：将一个小的塑料浅水池洗干净并弄干，或将一个大的纸板盒弄干净。然后，拿一些小的豆子袋或装饰用的小枕头，与宝宝分别站在水池各一边，教宝宝如何将豆子袋扔进水池。父母还可退后几步，尽量扔准目标。如果累了，爬进浅水池，休息一下。

(8) 奶油手指画

准备：一个盘子、奶油。

玩法：在一个盘子上涂满奶油，教宝宝如何用手指在盘上画出不同的图案和形状，再教宝宝如何用手掌将奶油涂在盘子上。

(9) 变戏法

准备：几条围巾、一个空面巾纸盒。

上 篇

在游戏中开发智力

玩法：准备几条围巾和一个空面巾纸盒。捆好围巾，在围巾底部系一个小物体，放入纸盒，当宝宝慢慢拉出围巾时，他会得到意外之喜。游戏时，需要看好宝宝。

(10) 手指比划

准备：纸、画笔。

玩法：在纸上画一条波形曲线、一条水平直线、一条垂直线和一个圆。教宝宝如何用手指沿着这些线条依样画葫芦。手指行进时，讲述手指运动的方向，如：现在手指往上，往下，现在从一边到另一边，等等。

(11) 大形、小形

准备：剪刀、纸板、笔。

玩法：剪三角形、心形、星形、圆形和方形各1个。然后，拿几张纸板，各画上三角形、心形、星形、圆形和方形，每种图形画一张。教宝宝将与大图形一致的剪纸图形找出来，粘在大图形上。

(12) 数字小甜饼

准备：甜饼面团、葡萄干。

玩法：将准备好的甜饼面团弄成10团，放在一个大甜饼上。在面团上用葡萄干做出数字0到9，看宝宝能否模仿最简单的数字，如：1。父母边做数字，边说数字。最后，烤甜饼吃。

(13) 橡皮泥游戏

准备：橡皮泥、塑料甜饼切刀。

玩法：将橡皮泥摊成一张，教宝



宝如何用塑料甜饼切刀做出人或动物的形状。将做好的形状摊在桌上，根据这些形象编故事。

(14) 神奇的放大游戏

玩法：和宝宝一起出外游玩，收集一些小到能放在松饼盘上的物体，如小石块、树叶、花瓣、树皮等，但是要严格看管宝宝，以免他吞食。在放大镜下观察物体，并和宝宝谈论物体的大小、柔软和坚硬、平整和粗糙。

(15) 影子游戏

玩法：在一个阳光灿烂的日子里和宝宝一起出去玩。站在阳光下，看看你们两人的影子，并谈论影子的大小；挥挥手，观察影子有何变化；找一个阴凉处，观察影子又发生了什么变化。在一天的不同时候做这个游戏，观察区别。

(16) 混色

准备：水、面粉、碗、食物色料、汤勺。

玩法：将水和面粉混成糊状，倒入两个碗中，加入不同的食物色料，让宝宝用汤勺将之搅匀。然后，从每个碗中分别舀一些放在另一个碗中，让宝宝再用汤勺将之搅匀，创造出第三种颜色。

(17) 神奇的画笔

准备：海绵、树叶、筷子、火鸡油脂管、塑料叉子等不同形状的物体、颜料、鞋盒。

玩法：用海绵、树叶、筷子、火鸡油脂管、塑料叉子等，而不是用画笔来画画。但父母要看好宝宝，不要让尖物刺伤他，或让他吞食一些小物体。让宝宝将物体浸在颜料中，然后在一个鞋盒盖上尽情挥洒颜色。

(18) 画彩虹

准备：蛋彩画颜料、纸张。

玩法：开始给宝宝一种主色，如红色。让他用手指将红色和蓝色、黄色混在一起，看看出现了什么颜色，说出这种颜色的名字。看他是否能配出整个彩虹的颜色。现在拿出纸张，创造杰作吧。

上 篇

在游戏中开发智力

(19) 挤压游戏

准备：一个吸管、一个眼药水滴管、一个碗、两个干净的塑料杯。

玩法：在碗里装半碗水，帮宝宝加几滴食物色料。让宝宝自己动手感觉一下吸管和眼药水滴管是如何工作的，让他挤压吸管和滴管吸水，放到杯子里，看看哪个装水更多，吸管还是滴管？

(20) 黏糊糊的形状

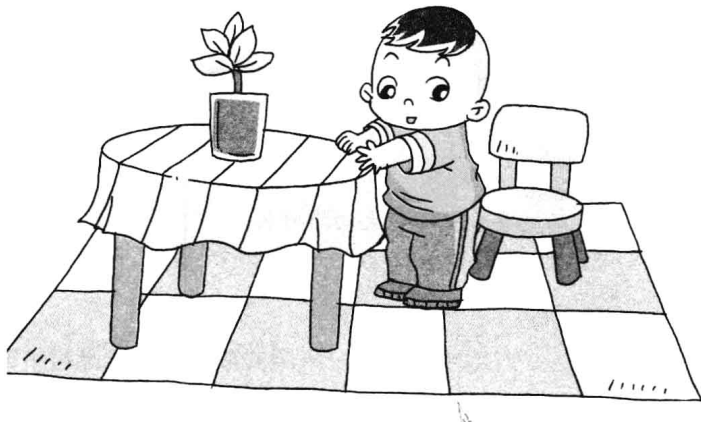
准备：不同颜色的橡皮泥。

玩法：教宝宝如何混合不同颜色的橡皮泥，做不同形状。先混合一些蓝色和红色的橡皮泥，捏成球形，然后教宝宝如何将球搓成一条细长绳子，并将绳子头尾相连做成三角形或方形。父母还可以将绳子绕在一起做成螺旋形，看看宝宝能否模仿。

(21) 堆碗

准备：一套塑料碗或铝碗。

玩法：教宝宝如何将这碗一个放入另一个堆成一叠，大碗在下。现在将这些碗倒过来，大碗仍在下，再堆成一叠。（注意平衡）



(22) 电脑学字母

准备：电脑。

玩法：教宝宝如何用电脑打信。父母指一个字母，让宝宝击一下键盘，看看屏幕上出现了什么，尽量放大字体以利观看。现在说一个字母，看宝宝能否在屏幕上找到。将打好的文稿打印并展示出来。

(23) 毛茸茸的骰子

准备：纸、一块毛织物。

玩法：在一个小方块的六面粘上纸，从一块毛织物上剪几个圆形，粘到方块上，做成一个毛茸茸的小方块。掷这个方块落地后，摸一下上面的圆形，数数有几点。父母还可以增加游戏的难度，蒙住宝宝的眼睛，摸摸有几点。

(24) 海绵谜语

准备：几块薄而平整的海绵或工艺泡沫材料（许多工艺品商店都可以买到）、记号笔、小刀。

玩法：用记号笔和小刀在海绵中央割一些小图形，如心形、圆形、方形或星形，取出这些形状，放在一边，让宝宝将它们放回到正确的位置。

(25) 倒退走

玩法：画一条线，让宝宝在上面走或倒着走，不过宝宝最喜欢玩的还是倒着走。一开始他会小心翼翼地一边走一边回头看。妈妈可以陪宝宝玩，看谁先走到终点。这样可训练宝宝的动作能力。

小贴士：

场地要平整，无大的障碍物。

(26) 踢东西

玩法：对宝宝来说，一只脚支撑着体重且维持平衡，另一只脚抬高踢东西相当困难。妈妈可先扶住宝宝的脚，从踢的动作开始，再一步步发展到站着踢，边走边踢。此游戏可训练宝宝的眼、脚协调能力。

小贴士：

父母要有耐心，不可急于求成，更不要说“你真笨”“你不行”等话语，否则会刺伤宝宝的自尊心。

上 篇

在游戏中开发智力

(27) 推动滚筒

玩法：将圆柱体的滚筒（饮料瓶代替也可）放在地上，让宝宝用两只手推动它向前滚动，待他熟练后，再让他用一只手推动滚筒，并把它滚到指定地点。



目的：这样可训练宝宝的手指能力，并在戏耍中逐渐建立起圆柱体物体能滚动的概念。

(28) 推东西学走路

玩法：给宝宝穿上布底鞋，衣着轻便且暖和。给他一辆小推车，让他在平整但不滑的地面上推着向前学步而行。有时他会把小椅子放倒，推着向前走，这样能引导宝宝学走路。

小贴士：

每次练习时间不宜过长。如果宝宝一不小心跌倒在地，也不要马上就去扶、抱，这时，父母应当用亲切的语言，鼓励他自己爬起来继续练习，这是宝宝最初的意志磨炼。

(29) 顶皮球

玩法：把小皮球悬挂在宝宝站起来可以触到的高度，先由父母做示范，然后扶宝宝用头去顶皮球，最后发展到让宝宝独自站起来用头

顶皮球。

目的：主要是训练宝宝的视觉注意力，以及下蹲和站立的能力，提高宝宝身体的柔韧性和灵活性。

(30) 举小皮球

玩法：妈妈把小皮球放在地上，引导宝宝蹲下去拿起小皮球，然后鼓励宝宝将小皮球高高举过头顶。

目的：这样可训练宝宝全身活动的协调性和灵巧性。

(31) 学追小猫

准备：玩具小猫（或者玩具小狗）。

玩法：用绳子系住玩具小猫（或者玩具小狗），并与宝宝保持一定的距离，逗引宝宝去追赶玩具小猫（或者玩具小狗）。随着宝宝的走动，父母拉着玩具小猫（或者玩具小狗）也慢慢向前移动。

目的：这样可以训练宝宝走的能力。

(32) 拖动玩具小鸡

准备：玩具小鸡。

玩法：用绳子系住玩具小鸡，爸爸和宝宝分别拉住一只，然后爸爸先拉着玩具小鸡向前移动，鼓励宝宝模仿爸爸的动作，拉动玩具小鸡去追赶爸爸。

目的：训练宝宝独立行走的能力，提高其行走时候的稳定性，激发宝宝的运动意识，提高宝宝的运动潜能。

(33) 学不倒翁

玩法：教宝宝推动桌上放着的不倒翁，边推边念儿歌：“不倒翁，翁不倒，推一推，摇一摇，推呀推呀推不倒。”然后对宝宝说：“宝宝来学不倒翁，妈妈来推你。”同时，妈妈握住宝宝两手，轻轻向前后推动。反复数次，使宝宝理解推动的意义，并配合儿歌的节奏进行向前向后推动的动作。

目的：训练宝宝的模仿能力和平衡身体的能力，还能让宝宝学会跟随节奏运动身体。

(34) 宝宝走过来

玩法：妈妈和宝宝分别站在床沿的两端，然后妈妈用动作和语言逗引、鼓励宝宝走到妈妈怀里。

目的：这个游戏可以培养宝宝的腿部能力，提高其运动时身体的灵活性和平衡能力。

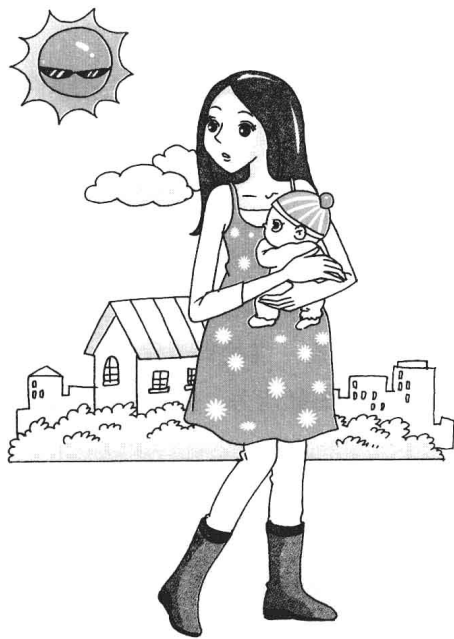
(35) 开包取物

玩法：让宝宝观看，妈妈用纸将香蕉包好，然后将纸包交给宝宝，观察宝宝对纸包的反应。

妈妈问宝宝：“香蕉哪儿去了？快找出来！”开始

宝宝不懂得如何去打开纸包，只会翻弄纸包，把纸包撕破，才能取出香蕉。然后妈妈用另一张纸将香蕉包好，让宝宝观看妈妈打开纸包的动作。打开后，将香蕉取出给宝宝看，然后再包好，再打开。反复多次。最后宝宝学会不撕破纸就能取出香蕉。当宝宝获得成功时，可以给他吃香蕉，以示奖励。

目的：这个游戏可训练宝宝手指的活动能力、感知能力、模仿能力以及对语言的理解能力。



小贴士：

要采用清洁的纸，包物时不可包得过紧，要易于打开。先教宝宝打开包得较大的东西或玩具的纸包，以后可以逐渐打开较小的纸包，如包饼干、软糖或小积木等的小纸包。

● 七、感知能力与游戏 ●

随着宝宝的成长，注意力集中的时间也加长了，但目的性和感知性仍较差，容易被无关的事物所吸引。父母可以和宝宝一起进行一种有目的、有计划、较持久的感知活动，锻炼宝宝对事物的专注及感知能力。父母可以利用简单的触摸，讲故事，发问，或一些需要技巧性的游戏等，寓教于乐，培养宝宝的感知能力，为宝宝建立事物抽象的联想能力。

1. 舀球

拿来一盘不同颜色的小球，一个小圆勺，还有一个小器皿。妈妈先和宝宝一起做这个动作：把小球从盘子里舀起，同时要和宝宝说话，来调动宝宝的积极性，“宝宝和妈妈一起把小球舀起来”。妈妈把着宝宝的小手，一起把舀起的小球放在小器皿上，“宝宝，要把小球放在小器皿的中央，这样小球就不会掉下去了”；然后让宝宝自己动手做，用手握着勺子来舀盘子里的小球，并提醒宝宝握住勺子，保持小球不掉下来。妈妈要提醒宝宝，注意舀起的小球，然后要看着小球，轻轻地把小球放在小器皿上面。妈妈可以开拓一下游戏的玩法，让宝宝从小器皿上，用勺子把小球舀回盘子里。妈妈还可以针对小球的颜色提问：“黄色的小球在哪里？”让宝宝自己用勺子从小球中舀出来，并鼓励宝宝：“宝宝真棒”“宝宝又找对了”。

2. 切蛋糕

妈妈拿来道具蛋糕，还有很多水果、奶酪。妈妈和宝宝一起把这些水果、奶酪都插到蛋糕上。妈妈可以引导宝宝先做什么，“宝宝，先把樱桃插

到蛋糕上，宝宝真棒！”“宝宝再来插一个草莓吧，宝宝做出的蛋糕一定非常好吃！”水果都认得出了，那接下来再来个奶酪，“宝宝，知道哪个是奶酪？”宝宝找来奶酪，妈妈引导他把奶酪插在蛋糕上。蛋糕做好了，妈妈就可以和宝宝一起来剪彩。妈妈要握着宝宝的手，和宝宝一起来切这个蛋糕，一边切一边数切的蛋糕数，然后让宝宝自己动手切蛋糕，并且引导宝宝把切好的蛋糕放到桌子的一角。

3. 帮小动物找家

拿来贴有小动物的像小屋子一样的玩具，摆在桌子上，把窗户上贴的不同的动物取下来，让宝宝来帮小动物找自己的家。妈妈先和宝宝一起给小兔子找家，让宝宝在房子中找到贴有小兔子的房子。妈妈再拿着小狗，让宝宝在桌子上找到小狗的家，并指出哪个是小狗的家，然后让宝宝自己把小狗放到家里。妈妈可以把小狗放到熊猫的家里，把熊猫放在兔子的家里。小动物都不在自己的家里，让宝宝分别帮不同的小动物找到自己的家，并把小动物放回自己的家。宝宝找到小动物的家后，妈妈拿着动物的家，让宝宝来找小动物，并用手指指出来这个家是哪个小动物住的。帮小动物找好家后，再来对一下，以加深宝宝对游戏的印象，如妈妈来说小动物的名字，让宝宝来指相应动物的家。看小动物是否都在自己的家里。



4. 泥土游戏

将泥土或沙土放置在大盆子或大塑胶布上面，宝宝必须能整个身体进入其中，并且全身各部分能接触泥土和沙土，尤其是手。让宝宝用手做泥球或捏成各种形状，注意观察宝宝对各种材料接触时的反应。如果宝宝还可以接受，不妨增加泥土及沙土的数量，使宝宝的身体接触面更大些。可以改用其他接触物，如纸、树叶、涂料、米、豆等，强化宝宝的触觉识别力。

5. 用身体作画

将大画布或塑胶布铺在地上，涂料散在旁边，宝宝可以用跪坐、俯卧或者躺的方式，把这些涂料用手或身体在画布上自由涂画。也可以将画布挂在墙上，宝宝将涂料抹在身体或手上，再用手涂抹，或用身体撞擦在画布上。触觉敏感的宝宝刚开始时会有些紧张，可以鼓励他们从手指开始，逐渐扩大至手腕、手臂、脚掌再到臀部 and 身体。自闭儿常对某种颜色特别排斥或喜爱，不用紧张，让他们自发地进行调节，慢慢地，他们也会逐渐适应。

6. 塑胶粒游戏

盆中放进塑胶粒、木屑或纸片，也可以用混杂的方式，让宝宝用手在其中翻动、抓推。要避免盒内的刺激硬物伤害宝宝手指，使宝宝产生排斥情绪。可以让宝宝双手伸入其中搅动，或用脚踏、臀部坐进去，父母要仔细观察宝宝身体各部位的反应。混合越多的东西，在游戏时就会产生越多的声音，也就能增强宝宝游玩的兴趣。注意强化手指灵活性的引导。

7. 抓痒痒

让宝宝躺在软垫上，父母在他的腋下、胸口搔痒，根据宝宝的反应来控制用力的大小及刺激的强度，进而了解宝宝敏感的部位。如果是一些他人常接触的部位，也需要很强刺激的话，则需改变和适应。可以边做游戏边跟宝宝说话或听音乐，安抚他的情绪，以调整触觉对他身体的影响。

8. 麻布刷身

父母用干麻布以中度力量刷宝宝的手臂、足部、胸部和背部。对反应敏感的宝宝不要太用力，帮助他慢慢适应；对反应迟钝的宝宝则可用力些，以活化其神经的触觉接受。可以边做过讲故事或听音乐，使宝宝不至于太紧张，并保持轻松快乐的气氛。

9. 冰袋游戏

用冰袋来“测试”一下宝宝的表面肌肤，看看他的反应如何。宝宝有时由于冰袋刺激太强，不愿别人碰他，宁可自己来做，这时，你不妨让他自己先试试看。可以换成热水或冷水，看看他的反应。

10. 梳头游戏

用梳子的尖端刺激宝宝的头皮，并且顺其势梳头。可以



在示范一次后，让宝宝自己动手，这对手的精微动作发展和对自身形象的了解都有帮助，同时可以“发现”宝宝特别敏感的部位。

11. 吹风机游戏

先告诉宝宝身体各部位的名称，再用凉风吹这些部位，问问他有什么感觉；换成热风，但注意不要灼痛宝宝，让宝宝讲讲各部位的感受。敏感的宝宝通常在脸部和头颈肌肉上会有强烈的反应，不要直吹这些部位。可以和宝宝边做游戏边听音乐，化解他的紧张感。

12. 戏水

让宝宝在浴盆中戏水。触觉过于敏感的宝宝，一般都有怕水的倾向，但水的温度、力量强度变化大，如运用恰当，能较容易突破宝宝的心理障碍。可用莲蓬头喷射宝宝身体各部位，也可以让宝宝浸泡在浴池中。水的温度可用冷、温、热三种，让宝宝分别试一试。

13. 与毛巾共舞

将宝宝包在大毛巾里，采取俯卧姿态，由父母两人各拉毛巾一边，前后甩动。宝宝也可以采用仰卧姿态，增加不同的感觉和趣味性。注意宝宝觉得不舒服或害怕时，应立刻中止。

14. 空中飞行

由父母两人，一人抓住宝宝的脚，一人抓住宝宝的手，将宝宝的身体抬高后，进行左右和上下的摇摆和晃动。宝宝可以分别用仰卧或俯卧的姿势进行游戏。注意宝宝肌肉紧张的情况，不宜勉强进行；如果宝宝感到不

适，应立刻停止。

15. 直线运动

在地上用胶布贴成一条直线，让宝宝双脚前后相接，先用左脚跟接右脚尖，右脚跟再接左脚尖交互前进。双手摊平，以保持身体的平衡。也可以用脚尖着地前进。前进的路线也可以改用转弯、斜角前进或圆弧形前进。

16. 猜织物

将许多不同织物的物体，如毛茸茸的玩具小熊、羽毛、羊毛衣服、丝绸等放在一个中型盒子里，在盒子上割一个大小仅容宝宝小手的洞。在放进一件件织物前，先让宝宝感觉一下，然后，让宝宝凭手感说出摸到的织物是什么。

● 八、认知能力与游戏 ●

宝宝的视觉追踪、印象探索、把物品放进嘴里等早期行为就是最初的认知和学习。在宝宝的认知能力中，感知觉是最先发展的，在认知活动中起主导地位，体现了宝宝早期感觉智慧的特征。

婴幼儿认知能力的发展是先天适应能力以及后天习得能力相互交织的结果。随着宝宝



年龄的增长，父母要有意识的培养宝宝的认知能力。训练宝宝的认知能力能够提高宝宝的算术能力、想象能力、观察能力以及对自然的辨识能力，为宝宝各方面能力的发展打下基础。

1. 宝宝认知能力的发展阶段

(1) 宝宝以先天的条件反射来适应环境。宝宝通过反射练习，使得反射结构更加巩固，如吸吮奶头的动作变得更加巩固和准确。同时，还扩展了原来的反射，如将吸吮的动作，扩展到吸吮手指和其他物体。这被称为反射练习期。

(2) 宝宝开始把个别动作整合起来，形成一些新的、综合性的习惯动作，如用眼睛追随运动的物体。这个时期被称为习惯动作期。

(3) 宝宝偶然发现自己能使一些物体变得有趣，如用手拍打橡胶的小鸭子，小鸭子会发出叫声。为了让小鸭子发出叫声，他会重复这一动作。这是宝宝由习惯动作向智慧动作过渡的表现，这个时期被称为有目的动作的形成期。

(4) 有目的的动作成了宝宝的主要活动，即动作本身不是目的，而是为了达到某个目的。如宝宝抓父母的手，移向玩具的方向，抓父母的手是动作，让父母将他够不着的玩具拿过来是目的。他会到物体移动后他最初一次看见物体的地方去找，当找不到时，他就认为没有了。

(5) 宝宝将开展他有意识的探索行为。最典型的是，故意重复某个行为，看看最后的结果是什么，其物体的客观意识逐步提高。如果仍然是上一个例子，他会从右侧找出来。因为他已经能够追踪物体的移动并在最后见到的地方去找。

(6) 开始对看不到物体的位置移动进行心理思考。他们开始认识到，物体是客观存在的，即使它不在“眼”前。18~24个月，宝宝开始由以行动为基础的智力，向越来越具有认知色彩的智力发展。其主要的标志是，在还没有开始他们的活动之前，他就试图预期活动的结果，将行动的结果

在内心加以表现。

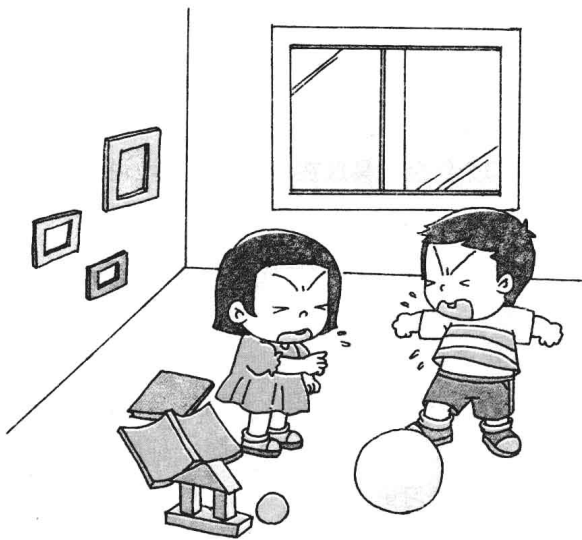
(7) 宝宝形成一些简单的概念。认识颜色，如红色、绿色、黄色、蓝色等；识别大小、长短等；认识简单的形状，如圆形、方形、三角形等；识别方位，如里面、外面，左右、上下等。

2. 认知能力训练游戏

认知能力主要是指认识事物的能力。认知能力是人们成功完成活动最重要的心理条件，因此，在宝宝头脑开发的黄金期内，系统科学地对宝宝进行认知能力的训练，可以为宝宝的智力发展奠定良好的基础。用游戏来锻炼，就是一个相当不错的途径哦！

(1) 识图认物品

给宝宝看各种物品、识图卡、识字卡，卡片最好是单一的图，图像要清晰，色彩要鲜艳，主要教宝宝指认动物、人物、物品等。第一次可用一个水果名，配上同样一张水果图，使宝宝理解图可以代表物。认识几张图之后，可用一张图画，配上一个识字卡，使宝宝进一步理解字可以代表图和物。由于汉字是一幅幅图像，所以，多数宝宝能先认汉字，后认识数字。学习的速度因人而异，不要和别的同龄宝宝攀



比。认汉字要先从宝宝最喜欢的图入手，不必考虑笔画多少。认字与写字不同，认字是图形印象，只要宝宝高兴，笔画再多也能认。

(2) 大和小

将宝宝喜欢的大饼干和小饼干各一块放在桌上，告诉宝宝：“这是大的”“那是小的”。用口令让他拿大的和小的，拿对了就让他吃，拿错了就不让他吃，宝宝很快就能学会分辨大和小。再用玩具和日常用品让宝宝复习，以巩固大和小的概念。玩大小积木是更好的游戏，例如玩“大的在下，小的在上”“小的在前，大的在后”等。

(3) 指出图中有特点的部分

将宝宝带至动物园或用动物书，说出各种动物的特点，如小白兔的长耳朵，大象的长鼻子，娃娃的大眼睛等。爸爸妈妈除了告诉宝宝图中的物品名称之外，还要让宝宝注意事物的特点。复习几次以后，可以问“兔子有什么？”宝宝会指耳朵作答。内容每次不宜过多，从一个开始练习，时间1~2分钟，不宜太长，必须是宝宝感兴趣的东西，不能强迫指认。

(4) 认识红颜色

先认红色，如皮球，告诉他这是红的，下次再问“红色”，他会毫不犹豫地指着皮球。再告诉他番茄也是红的，宝宝会睁大眼睛表示怀疑，这时可再取2~3个红色玩具放在一起，肯定地说“红色”。颜色是较抽象的概念，要让宝宝慢慢理解，学会第一种颜色常需3~4个月。颜色要慢慢认，千万别着急，千万不要同时介绍两种颜色，否则更易混淆。

(5) 说出动物名称

搜集动物图片若干张，一张一张地教给宝宝认识，注意要把动物外形的主要特征教给宝宝认识。开始时先教他认识一种动物，然后，再教他认识第二种、第三种，看看他对哪一种最感兴趣。一边认一边模仿它的动作和声音，让学习更加有趣。

(6) 看书，翻书

多给宝宝看图画书，用宝宝能理解的语言，讲一些简单的事物关系，让宝宝懂得什么是好，什么是不好，记住故事情节。同宝宝一起看书时要

一边看一边问，你会发现宝宝有心领神会的能力，能用声音和表情应答。看书时可以让宝宝自己翻书。

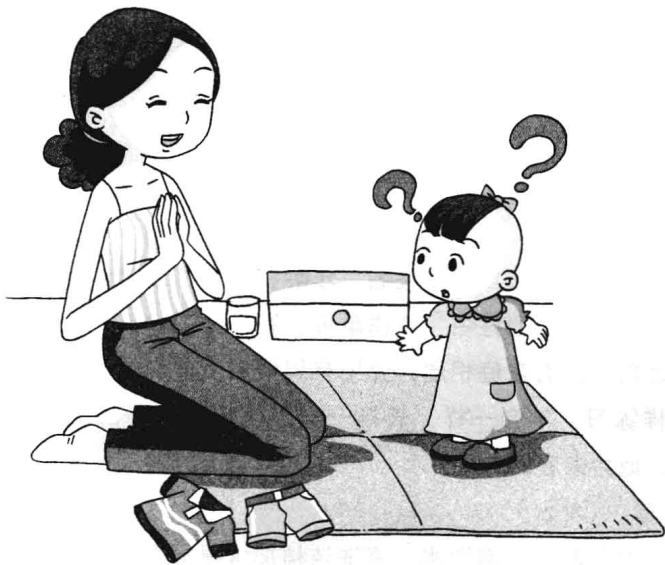
购买一套适合宝宝的读物。每次翻开宝宝读物中的一页，先把书中的主要事和物讲给宝宝听，然后把书合起来，再让宝宝找到那一页。开始要帮助他回忆要找的东西，并教他从前往后，逐页地看书，再训练他独立查找。

(7) 配对

将两个相同的玩具放在一起，再将两张完全相同的小图画卡片放在一起，让宝宝学习配对。在熟练的基础上，将两个相同的汉字卡混入图画卡片中，让宝宝学习认字和配对。也可以写阿拉伯数字1和0，然后混放在图画卡片中，让宝宝通过配对认识1和0。配对的卡片上可画上圆形、方形和三角形，让宝宝作图形配对，以复习已学过的图形；用相同颜色配对以复习颜色。

(8) 学数数

宝宝对物品大小、数量的认识是在对实物的比较中形成的。搜集大小质地不同的各类小物品，如积木块、贝壳、钮扣、小瓶盖等，尽量让宝宝用眼看，动手摸，张口讲，通过多种感官参与活动，比较认识物品的大小和数量。还可配合教点数，如读数1，手指拨



动一个物品；读2，用手指再拨动一个小物品；读3，再拨动一个物品。学会拿实物“给我1个苹果”“给我2个苹果”等。

(9) 分左右

学过拿筷子的宝宝能很快分清拿筷子的手是右手，拿碗的手是左手。父母同宝宝练习分左右时，要和宝宝在同一个方向，不宜在对面教导。因为左右也是相对的，宝宝分辨时有一定难度。

(10) 认识交通工具

在日常生活中或带宝宝外出购物时，应抓住有利时机，让宝宝识别公共汽车、摩托车、救护车、出租车、自行车、三轮车等。再结合图片让宝宝学习认识火车、轮船、飞机等。有机会时，可带宝宝到火车站、机场及码头去迎接远方来的亲友，以扩大宝宝的见识。平时乘坐公共汽车要让宝宝认车号和车站名称。

(11) 去动物园

不但要让宝宝观察日常生活中的生物，懂得鱼在水中游，鸟在空中飞，狗在地上跑等，也要去动物园识别动物的名称和特点，以增长见识。

(12) 分类

能用吃、穿、用、玩等用途将日常物品分类。挑出哪种不能吃，如香蕉、桃子、桌子、凳子等，宝宝会敏捷地指出“桌子不能吃”。又问“毛衣、长裤、鞋、娃娃哪种不能穿？”宝宝会指出“娃娃不能穿”。父母可以提出上述类似的问题，让宝宝将物品的用途分清楚，以提高分辨能力。

(13) 介绍自己和家庭

宝宝能说清自己的姓名、年龄和性别，或者说出简单的住址，也能自己说清楚父母的姓名、工作单位、做什么工作等。让宝宝看自己的相册，讲述自己；看家庭相册，介绍亲属关系及他们的职业。这些本领要分开并逐样练习，学会一样，表扬一样，使宝宝很有自信地记住自己和家庭的事，成为家庭的一员。

(14) 吹泡泡

准备吸管、泡泡水。将洗洁精加水搅出泡泡水，然后用吸管吹出很多

小泡泡，让宝宝用手去按压小泡泡。在户外玩吹泡泡，可透过阳光看泡泡的颜色变化。如果宝宝能力可以达到的话，让他自己吹泡泡。

(15) 学习形状

填形状的玩具可以用于认形状。但因为这种玩具中的形状实际是立体物体，因此也可以用纸板做教具。在彩色硬纸板上剪出圆、正方、长方、三角等各种形状，让宝宝把它们一一回填，同时念叨它们的形状，让宝宝在回填中懂得各种形状的不同，并为进一步认形状、抽象思维做准备。

(16) 搭积木

宝宝可以把一块积木搭在另一块上了。如果宝宝搭上还要，就再给他一块，看他能搭几块？积木的选择是有很讲究的。一是积塑不能代替木制积木，拼插和堆砌是完全不同的两种技能；二是木块不宜过大，有的妈妈一下子买最大最全的积木，觉得一次性投入划算，可是，宝宝的手小，拿着费力，可能从此不喜欢玩积木



啦；第三是买积木一定要注意安全，无毛刺、油漆要无毒，积木要平。

● 九、社交能力与游戏 ●

宝宝也会有意识地向别人打招呼吗？事实上，人一生下来就会与其他人发生联系，尽管宝宝并不知道谁是父母，谁是不认识的，但与其他人交往是人类生存和成长的本能。

1. 宝宝的社会交往阶段

宝宝的社会交往能力是分阶段发展的。

(1) 单纯社会反应阶段

宝宝通过自身发出的信号，如哭、笑、肢体动作、表情等对外界作出反应，其交往技巧主要是先天遗传的。两周的新生宝宝就能区别出母亲和别人的心跳不同；3个月左右的宝宝就能发出声音和特殊的宝宝式的“迷人的微笑”，从而激发他人的好感。宝宝与宝宝之间的交往很早就建立了，只是看起来有很强的生物保护本能。如，一个两个月以内的宝宝哭，另一个或者另一些宝宝也会一起哭，这是一种声援、同情，或者叫响应。5~6个月以后，一个宝宝哭，另一个宝宝会注视甚至抚慰他。

(2) 对抚养者依恋关系的建立

宝宝6个月时认生了，这时的宝宝明显地将熟悉的人与不熟悉的人区分开来。和母亲相处时很愉快，还会用哭闹来迫使母亲等被依恋对象回来。这时候，宝宝的爬行能力使他们有了主动与人交往的能力。2岁的宝宝已经愿意到邻居家里，并且愿意亲近陌生人，不再象6个月时对陌生人充满了恐惧。

(3) 发展伙伴关系阶段

2岁的宝宝身体动作能力越来越像父母，能够自由地走或跑，这大大扩

上 篇

在游戏中开发智力

展了他们的活动空间，他开始有了自我表现的欲望。同时，第一反抗期就是在这时期出现的。宝宝越来越喜欢和小伙伴一起玩，这也减轻了与母亲分离的痛苦。虽然他们还不能象父母那样去主动地打招呼，加入到其他小伙伴的游戏中，但他们自有办法。

要注意的是，宝宝几乎没有用说话来表达交往的需要。按照父母的标准，3岁前的宝宝之间的言语交往是很不成功的，他们几乎都在各说各话。这时候的宝宝主要用身体动作或行为，来表示自己要加入他们进行的游戏中去。所以，有许多宝宝用身体撞、挤、拉别的宝宝，这都可能是一种交往的手段。

二三岁的宝宝也会产生最初的友谊，互相喜欢对方，但这并不长久，甚至在一个小时内就可能转换几个朋友。对宝宝来说，朋友就是一个与自己玩了一会儿的人。在幼儿园里可以维持较长时间，但肯定不能维持到上小学。有些宝宝天然地受欢迎，总有宝宝围绕在他的身边；而另一些宝宝可能总没人找他玩，总是一个人呆在那儿。父母们当然希望自己的宝宝在交往能力方面有好的表现。

但有一点需要指出，3岁宝宝的交往能力好坏，并不能预测他长大后的社交能力，很多幼年很内向的人长大后在社交上没有任何问题。但宝宝有好的交往能力还是很重要的，尤其在适应新的环境时会较少遇到困难，也相应减少心理问题，当然更讨人喜欢。

以下这些错误的做法，需引起父母们的重视：

①凡遇到宝宝争抢玩具，都让自己宝宝退让。这种做法显然受到传统教育思想的影响，但这样容易令自己的宝宝伤心，他会



认为父母并不站在自己一边，而使自己的权力受到严重损害，自尊心、自信心也受到打击。这也会使宝宝长大后不知道自己的权力。也不知道如何去主动争取。

②一味地袒护自己的宝宝。宝宝的交往冲突是十分自然正确的，宝宝通过争夺玩具、相互追逐、扭打来了解其他的宝宝或者是人，了解物我关系，从而使自己能客观、独立地看问题。父母过于袒护会引起不良的后果，使宝宝自我中心意识膨胀，以为自己什么行为都对，而别人什么行为都错。这样反而从客观上降低了宝宝的交往能力。

2. 小游戏培养社交能力

父母应积极创造游戏环境，帮助宝宝学会用积极的方式与别人进行交往。即使不喜欢参与游戏的宝宝，在这样的游戏环境里也可以找到自己的位置，让他的“作品”融合在大家的“作品”中。

(1) 滚球

找一位小朋友，让两个宝宝分别坐在滑梯的两头，拿出一两只球，父母要帮助宝宝互相滚球并告诉他要把球滚给对方。父母要注意坐在滑梯上方宝宝的安全防护。也可以让年龄小的宝宝胸朝下趴在滑梯上。父母应在使用前后及时清洁球和宝宝的双手，因为宝宝有可能会把球塞到嘴巴里。

(2) 传球

约好几个同龄宝宝家庭，让宝宝围坐成一个小圈，拿出一个球来玩传球游戏。可以先慢慢传一遍，以便让宝宝了解游戏规则，然后就可以正式开始了。也可以拿出和参与宝宝人数相等的球，让宝宝在父母的引导下传递多个球。还可以请其中一个人唱歌，带领大家合着歌曲来传球。

(3) 捉迷藏

当宝宝的注意力没有集中在父母身上时，在附近找一把椅子或一面墙，藏到后面，向宝宝喊：“我藏起来了，快来找我哦。”宝宝寻找时，用声音鼓励他走近。当宝宝找到你时，拥抱并祝贺他，然后再玩一遍。

现在轮到父母找宝宝了。通常宝宝躲藏时都会不小心露出他的小脚。父母应该假装没看见，叫他的名字，然后看到他时假装大吃一惊。

这个活动也可以在几个宝宝之间进行，让他们轮流寻找，当他们找到小伙伴时真的好兴奋哦！父母应注意，避免在有尖锐物放置的地方和光照不足的地方玩游戏。

(4) 你是我的好朋友

把宝宝抱到穿衣镜或梳妆台前照镜子，逗宝宝与镜子中的他自己碰碰头、拉拉手，告诉宝宝镜子里的“小朋友”就是宝宝自己，并对镜子里的“小朋友”呼唤宝宝的名字。宝宝会觉得非常有趣，慢慢地他就会主动与镜中的“小朋友”交流了。妈妈也可以拉着宝宝的小手去碰一碰镜子，感觉一下光滑的镜面。

(5) 点点小鼻子

面对镜子抱着宝宝，妈妈一边用手指着镜子里宝宝影像的各个部位，一边说：“点点小鼻子，点点小嘴巴……”开始的时候，可以念得慢一点，让宝宝能把语言和妈妈的动作联系起来。大一点的宝宝就可以由妈妈来念儿歌，自己用手指去点镜子里的身体各部位。

(6) 玩具不见了

宝宝看着镜子时，妈妈把一个玩具放到镜子前，确保宝宝的眼睛能从镜子里看到玩具，然后把玩具藏到宝宝背后，跟宝宝说：“玩具不见了。”宝宝会很好奇地四下去找玩具。稍过一会儿，妈妈再把玩具拿出来，说：“玩具回来喽！”

在跟宝宝做这个游戏的过程中，妈妈可以观察宝宝对玩具不见后的反应，只要多做几次，宝宝就会明白其中的乐趣，等玩具出现的时



候，就会乐得咯咯笑了。

(7) 一日之际在于晨

父母可利用晨练的时光，充分调动宝宝的热情，与不同年龄的小朋友一起锻炼身体，识别不同类型、不同职业的人，还可以了解社区内各种生活设施和服务项目，知道自己什么时候需要这些服务。

(8) 全家猜猜猜

父母与宝宝坐在一起相互提问题，例如：每天家里起得最早的人是谁？幼儿园里最喜欢小熊泰迪的小朋友是谁？一起猜测家里的亲戚、朋友以及宝宝的小伙伴、幼儿园老师等，还可以扩展到家里的物品以及社区的设施，如医院、派出所等。

(9) 盒子上的秘密

参加人数4~5人，依次把一个小盒子往下传递。规则：音乐停止时，拿着盒子的人才可以拆开盒子看礼物；音乐再起时，拆开的盒子要被盖好继续传递。一轮传递结束后，遵守规则的人能够得到盒子上的礼物作为奖励。

(10) 结识新朋友

让宝宝说出自己想要交往的对象，父母和他一起制定交友计划。比如：一个月内认识几个朋友，采取什么方式，达到什么目的等。父母与宝宝一同设计各种漂亮可爱的便条，便条上有问候语、自我介绍、门牌号码或联系电话等。让宝宝随身携带便条，在遇到自己感兴趣的对象时，亲手将便条交给他们。在选择对象时，要注意安全，最好将范围控制在小区内。

(11) “易子”而教

为了克服家庭教育和家庭环境固有的局限性，父母有必要扩大宝宝的生活环境，变更活动范围。假期里：两个家庭都外出旅游时，相互交换宝宝；在隔壁邻居之间进行短期“易子”活动；有亲戚关系的城市宝宝和农村宝宝互换……让宝宝到自己完全陌生的环境中，去体会不同的生活。

(12) 小熊家作客

让爸爸扮成“熊爸爸”，妈妈先带宝宝去“熊爸爸”家作客。妈妈

上 篇

在游戏中开发智力

拉宝宝的手敲敲门，里面的“熊爸爸”问：“是谁在敲门？”妈妈教宝宝回答，然后等“熊爸爸”来开门。开门进入以后，示范如何问候、如何拥抱等。

(13) 美丽的春天

父母准备一节藕、一个胡萝卜、一个柿子椒，把它们横刀切成两段；再准备各种颜色的颜料，示范如何用这些“菜”蘸颜料印在纸上，画出漂亮的花，然后用颜色笔帮助宝宝把花“加工”漂亮。如果有更多小朋友一起完成，效果会更好。在游戏过程中，父母可以提示宝宝们互相交换手中的“画笔”，看宝宝们是如何“协商”的。

(14) 找朋友

父母和宝宝一起唱《找朋友》的歌曲，边唱边拉宝宝的手完成动作表演。“找啊找啊找朋友，找到一个好朋友，敬个礼来点点头（点头），我们都是好朋友（握手）。”父母还可以教宝宝唱《礼貌歌》。

(15) 交换

在宝宝自由活动的时候，让宝宝拿一件玩具。当他想玩其他小朋友的玩具时，父母告诉宝宝要用自己的玩具去交换。看宝宝怎么做？

刚开始的时候，父母先充当“另一个宝宝”，如果宝宝想玩你的玩具，就要和你交换。然后再引导宝宝和同伴交换。



● 十、思维能力与游戏 ●

思维能力是宝宝智力活动的核心，也是智力结构的核心。人的智力因素都是从婴幼儿时期开始发展的，因此要让宝宝更聪明、更胜人一筹，父母就应从小培养宝宝的思维能力。

1. 什么是思维

思维就是通常说的“思考”“想一想”“动动脑筋”，是人的大脑对客观事物的概括和间接的反映，是认识的高级形式。思维能力是一个人进行思维的能力。思维能力的高低，反映了一个人智力活动水平的高低。思维能力包括分析、综合、推理、演绎、判断及抽象等能力。

心理学一般把思维定义为：思维是人脑对客观事物间接和概括的认识过程，并且通过这种认识，可以把握事物的一般属性和本质属性。

为了提出和解决生活实践中的各种问题，宝宝们在思维活动中进行着各种心智操作，这个过程充满了思索与判断，也体现了宝宝在不同阶段所表现出的心理活动。

2. 宝宝思维的发生和发展

思维是复杂的心理活动，在婴幼儿心理发展过程中出现得比较晚，是在感觉、知觉、记忆等心理过程的基础上形成的，与语言发生的时间相同。

新生宝宝基本上没有思维，只有对事物的感知、对事物之间联系的最初认识。一般认为，宝宝在9~12个月产生思维的萌芽，有的宝宝可能更早一些。真正的思维发生的时间大约是在宝宝2岁左右，2岁以前是思维发生

的准备时期，3岁以后是思维开始发展的时期。

3. 宝宝思维的发展顺序

宝宝的思维发展是有顺序的。

(1) 0~3岁 在动作中思维——直观动作思维占主导地位

这个阶段的宝宝是以直观的、行动的方式来进行思维，是在对事物直接感知以及实际行动中进行的。宝宝只考虑自己动作所接触的事物，依靠动作来进行思考，而不能在动作之外进行，更不能计划自己的动作以及预见动作的后果，一旦动作停止，思维活动也就结束。例如，宝宝看见玩具汽车，就玩坐汽车的游戏，如果看不见玩具汽车，宝宝就想不起要玩坐汽车的游戏。2~3岁的宝宝表现得最为突出。

当宝宝会说话后，语言和外界的具体形象存储在大脑里，宝宝凭借这些获得初步的具体形象思维。

(2) 4岁 开始由直观动作思维向具体形象思维过渡

具体形象思维是依靠对事物的具体形象的联想进行的。4岁左右的宝宝已经能够摆脱具体行动，运用已经知道的、见到的、听到的、感觉到的来思考问题。比如，他不需要看到玩具汽车才想到要玩坐汽车的游戏。

4. 宝宝思维的特点

不是所有的宝宝在各种场合下都具备以下特点，宝宝的思维发展水平因所处的



各种条件不同而有差异。

(1) 动作性

这个特点主要表现在宝宝身上，就是说宝宝的思维是在动作中进行的。一般来讲，宝宝只考虑自己动作所接触的事物，只能在动作中思考，而不能在动作之外进行，更不能考虑自己的动作，计划自己的动作，以及预见动作的后果。

(2) 形象性

具体形象性是宝宝思维的主要方式。宝宝在解决问题时，思维经常带有具体性和形象性。

(3) 兴趣性

宝宝对于感兴趣的事物进行思维时，往往是思维最活跃的时候；而对于他们不感兴趣的事物，是不会动脑筋思考的，思维的积极性是很难调动起来的。

(4) 简易性

宝宝在思考问题时，做不到综合考虑，只是简单地凭以前自己的思维经验来“套用”，往往忽略各个方面的因素对这个问题的影响，结果常常作出不正确的判断，得出不正确的结论。

(5) 拟人性

宝宝往往把动物和一些物体当作人，把自己的行动经验和思想感情加在它们身上，与它们进行交谈。比如宝宝看见毛绒小狗从桌上掉下来，会说“小狗摔疼了，它会哭的”，还有给布娃娃喂饭、喝水等。这都是拟人性思维的表现。

(6) 形象性

宝宝依靠事物在头脑中的形象来思维。对于抽象的事物宝宝则不会去思考。

(7) 具体性

宝宝能够掌握代表具体东西的概念，不易掌握抽象概念。比如：认识苹果、玩具熊，而无法理解诸如时间之类的概念。

5. 思维能力就是聪明吗

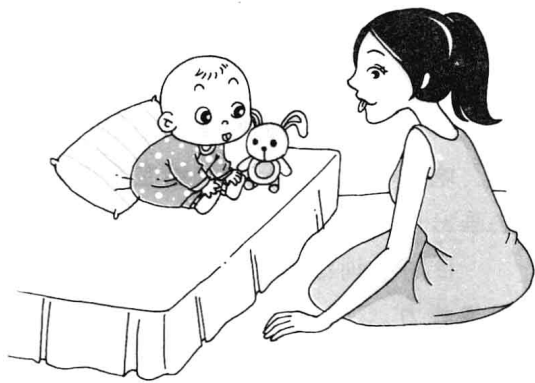
简单说，思维过程就是对我们所看到、听到的事物进行分析、综合、抽象、概括、比较的过程。分析能力就是在自己的观念里，把事物的整体分为部分的能力；而综合能力就是在观念里把事物的各个部分结合起来，形成整体的能力。而用这些处理事物的能力越高，大家就会认为这个人越有能力，越聪明！有些宝宝可以把正方形用几种不同的方法分解成几组不同的形状，这就是运用的分析能力。而有些宝宝把零散的积木块搭建成房屋、桥梁等，这就是运用的综合能力。总的来说，思维能力包括以下两方面内容分：

(1) 抽象思维

抽象思维是指在人们的观念里把事物的共同属性和特征或之间的联系抽取出来，再把这些抽象出来的东西结合在一起，即概括。但是，概括是以比较为前提的。如父母总是会在教宝宝的过程中问：“你看妈妈和阿姨穿的衣服有什么不一样啊？”其实这就需要宝宝运用他的抽象思维了。他要从观念里提取相同的信息，也就是所谓的共性特征，在他们的小脑袋里进行比较之后，才能反映出不同的地方。有的宝宝很快能说出来好多个不同，但是有的宝宝就可能说不出几个来。这就是抽象的思维体现了。

(2) 概括能力

概括能力在宝宝身上也有很多地方可以体现，如父母经常在放学接宝宝的时候问：“今天老师讲什么了？”“今天幼儿园



吃什么了？”等，有的宝宝会说：“学‘1+1’和‘2+2’了。”而有的宝宝会说：“今天学的‘数学’。”

6. 训练思维能力的游戏

充满智慧的宝宝光芒四射，人见人爱，因而父母总希望能打造出高智商的超级宝宝。智力开发的核心是思维的培育，因此，拓展宝宝的思维能力就显得异常重要了。而游戏是培养宝宝抽象思维能力最有效的途径之一。通过游戏，宝宝的活动变得更复杂，其思维发展水平更高。

(1) 经典故事新编

玩法：选择一些宝宝喜欢的经典的童话或寓言故事，引导宝宝从另外的角度重新构想故事的结局，让宝宝能意识到事物具有许多不同的方面。

目的：有助于宝宝克服单向思维，发展到思维的更高水平。

(2) 句式转换

玩法：在和宝宝的日常对话中，可以采用句型转换的方法，如把“宝宝，你刚吃了一个苹果”，转化为“宝宝，一个苹果刚被你吃了”，这种转换也能使宝宝明白，可以从不同角度入手思考问题。

目的：训练宝宝的思维转换。

(3) 帮小猫走迷宫

准备：一张画有迷宫的图纸。

玩法：父母在事先准备好的画有迷宫的图纸上，在迷宫的起点处画一只小猫，终点处画一只小鱼，让宝宝拿着蜡笔，帮助小猫走出迷宫，吃到小鱼。父母要先给宝宝做必要的示范和讲解，然后引导宝宝去画出正确的道路。

目的：训练宝宝手部的协调性和用笔的能力，提高宝宝的逻辑思维能力。

(4) 手工制作

准备：几种不同颜色的橡皮泥。

玩法：父母指导宝宝进行手工制作——捏一只可爱的小熊。让宝宝先捏一个大圆球，再换一种颜色的橡皮泥捏5个小圆球，将这5个小球分别作头部和四肢，并和大球按在一起，再用一点点橡皮泥为小熊制作两个耳朵安在头上，小熊就制作成功了。

目的：训练宝宝的动手能力，发展宝宝的创造性思维能力。

(5) 将物品装入包中

准备：一些衣物、玩具等物品或若干形状、大小各异的作品。



玩法：父母指导宝宝将物品装入包中，可先给宝宝做示范，怎样才能将这些物品都装进包内，并且还要摆放得整齐。父母还可以用准备好的若干形状、大小各异的作品，训练宝宝将其装在衣服的口袋里、信封里或钱包里。

目的：训练宝宝的思维能力和动手能力。

● 十一、生活自理能力与游戏 ●

生活自理能力，是指宝宝在日常生活中，照料自己生活的自我服务性劳动的能力。简单的说就是自我服务，自己照顾自己，它是一个人应该具备的最基本的生活技能。生活自理是宝宝在不依赖他人的帮助下，每天必须进行的最基本的动作，主要包括穿衣、进食、个人清洁、如厕等自理能力。

生活自理能力差的宝宝，缺乏实际生活的经验，缺乏处理实际问题的勇气和毅力，他们不善于适应周围的环境，也不善于处理人际关系，遇到生活中的新情况往往采取退避和依赖的态度，缺少探索的精神和积极性。

宝宝能力与习惯的培养是在学前期。宝宝在婴幼儿时期，都有学习做事的愿望和积极性，也具有做事的身体条件，如果此时父母（也包括其他长辈）注意培养宝宝的生活自理能力，既顺理成章又事半功倍。父母能否抓住这个关键阶段，针对宝宝的年龄特点与生活自理现状，有的放矢地对宝宝进行教育，是宝宝生活自理能力高低的关键。

培养宝宝的生活自理能力，可以使宝宝养成良好的行为习惯，在宝宝幼小的心灵里播下爱劳动的种子，并使宝宝富有进取精神，有利于宝宝形成良好的意志品质和个性品质，宝宝长大后更容易适应社会和周围环境。宝宝的生活自理能力和其他方面的能力一样，是从小培养和训练出来的。

但是“冰冻三尺非一日之寒”，宝宝生活自理能力的培养不是一两次教育就能奏效的，这是一个漫长的过程。宝宝还小，只要他自己能做，就要给他创造锻炼的机会，在此基础上，施以言传身教，辅以耐心细致，只有这样，培养宝宝较强的生活自理能力才能成为现实。父母也可以让这个过程变得有趣起来，让宝宝玩一些培养自理能力的游戏，在快乐中学会自理。

1. 拍拍小屁股

排便前把宝宝抱起，托扶住宝宝的双腿，用声音“嗯”示意宝宝向下使劲排便。如果宝宝睡着了或者身体向后挺起，表示没有便意，要马上将宝宝放下。

妈妈可以在宝宝学排便的游戏中，用声音与姿势形成宝宝排便的条件反射，还可以配合以下的儿歌：“拍拍小屁股，宝宝解小便。嘘、嘘、嘘，小便解干净。拍拍小屁股，宝宝解大便，嗯、嗯、嗯，解掉大便真舒服。”

如果某一天宝宝真的排尿或排便了，排完之后妈妈要亲亲他的小脸蛋并表扬说：“宝宝真乖，学会便便啦！”这种表扬能使宝宝感觉到“这样做会让妈妈高兴”。大多数经过排便训练的宝宝在满月前就能“识把”了。

2. 宝宝晚安

宝宝刚生下来，还不知道什么时候该睡觉、什么时候不该睡觉，他睡觉通常没有规律。妈妈不要着急，规律的睡眠是需要慢慢培养的。妈妈在宝宝有睡意的时候，把房间内的灯光调成柔和昏暗的，然后把宝宝抱在怀中轻轻摇晃，亲吻宝宝娇嫩的肌肤，并轻轻抚摸他。可以放一些轻柔舒缓的音乐，妈妈和着音乐哼歌，或唱摇篮曲，歌词可以任意编，反复唱。给宝宝指认床上的用品，让宝宝熟悉睡觉环境。这是宝宝睡觉前的仪式，久而久之，妈妈与宝宝做睡前游戏的时候，宝宝就形成了条件反射，知道睡觉的时间到了。

妈妈还可以用类似的方式让宝宝定时起床，控制宝宝白天睡觉的时间，以免白天睡得过多，到了晚上又兴奋得睡不着觉。



3. 食物游戏

妈妈要让宝宝从被动进食逐渐过渡到自己独立吃饭。新生宝宝需要妈妈喂，妈妈可以让宝宝先熟悉勺子，用勺子给宝宝喂水、喂辅食等。宝宝半岁的时候，妈妈就可以训练宝宝自己用手拿饼干吃了。8个月的时候，再让宝宝学会自己拿勺子舀东西吃，妈妈可以先扶着宝宝拿勺子的手，把食物送进宝宝嘴里，再引导宝宝自己拿勺子吃东西。宝宝1岁的时候，可以让宝宝练习坐在桌子旁吃饭，再大点可以教给他如何给食物剥皮，3岁时可以教宝宝使用筷子。

妈妈也要训练宝宝学会自己用水杯喝水。在宝宝面前放一个小杯子，举起杯子，妈妈假装用杯子喝水，并说一些“好喝、好喝”或者“不错、不错”这样的话语，引起宝宝的兴趣，然后再把杯子放到宝宝嘴边，也说同样的话引诱宝宝去喝水。可以在托盘里放一个杯子，看宝宝是否会自己玩这个游戏。在宝宝1岁以后，可以教给他如何将水倒在杯子中。

4. 和小动物做朋友

在纸上画一些小动物，如小猴子、小兔子、小熊等，把小动物的嘴巴剪成一个夸张的大嘴巴，再准备豆子、米之类的东西。妈妈跟宝宝说：

“我们现在是动物园的饲养员，小动物要吃饭了，咱们一起给它们喂饭吧。”妈妈做示范，教宝宝掌握拿勺子和喂小动物的基本方法，边喂边说：“一二三捏住小勺子，四五六送进小嘴巴。”

5. 照顾布娃娃

准备一个可以穿、脱衣服的娃娃，交给宝宝照顾娃娃的任务：给娃娃穿上衣服、裤子，给娃娃系扣子、解扣子（如果能为娃娃准备一件带拉锁的套头衫，还可以让宝宝练习拉拉链），给娃娃梳头、洗脸、擦脸。

妈妈要对宝宝的行为做指导和总结。每次宝宝照顾好娃娃后，再把娃娃放到固定的地方，以此锻炼宝宝的秩序感。

6. 小火车

穿脱衣服是宝宝非常不喜欢的一件事情，因为穿脱衣服的时候，他有一种被控制的感觉，这会让他很不舒服，于是，他急于挣脱，如果没有能成功挣脱，他甚至会大发雷霆，让穿衣服变成一场战斗。通过游戏，父母就可以轻松地将这个宝宝不喜欢的活动变得十分有趣：

妈妈拎起裤子，对宝宝说：“火车转弯了，要进山洞了。”然后教宝宝把膝盖弯起来，把腿伸进裤腿。同时，妈妈要很夸张地喊：“呀，小火车进山洞了，呜——看不见了。”等到宝宝的小脚丫伸出来，妈妈立刻轻轻地捏捏他的小脚丫：“哟——小火车头出来了哦。”

妈妈拎起衣服，
扶着宝宝一只小胳膊，
一边往袖子里伸，一边
说：“小火车出发了，
呜——呜——进山洞
了。”然后以同样的方式
将宝宝的另一只胳膊
伸进袖子里。

妈妈轻轻地抚弄
一下宝宝的小身子，然
后说：“我们要把这列
小火车关山洞里喽。”
一边说，一边给宝宝系
扣子。等到扣子系好，
再抚弄一下宝宝的小身



子，然后说：“小火车进山洞了，看不见喽。”

在宝宝3岁的时候，就可以让他自己穿衣服了，妈妈可以唱穿衣服的儿歌：

宝宝穿上花花衣，阿姨见了笑咪咪。

宝宝戴上太阳帽，叔叔见了把我抱。

宝宝穿上背带裤，姐姐见了不走路。

宝宝穿上小皮鞋，哥哥见了哈哈笑。

在跟宝宝玩此游戏的时候，妈妈的表情要比较夸张，并且每当宝宝成功地完成一个步骤的时候要亲亲他，或者拍拍他的小脑袋，拥抱他一下，给予他一些鼓励。宝宝通常都会很享受妈妈给予的这种充满温情的关注。

7. 抹抹擦擦

很多宝宝不愿意洗手洗脸，只喜欢玩水。每次给宝宝洗手洗脸，他都会像头小犟牛似地反抗到底，最后宝宝的小手小脸没洗干净不说，还弄得一身湿淋淋的，让妈妈哭笑不得。如果将这个活动转换成游戏，很多问题就解决了：

每天吃完饭，妈妈可以拿块湿的小方巾故意大张旗鼓地喊：“哦，擦脸擦手了。”然后当着宝宝的面很认真地给自己擦擦脸、擦擦手，演示给他看。

给宝宝一块湿的小方巾，对他说：“你都快成小猫脸了，快擦擦自己的小猫脸吧。”“好了，小猫脸干净了，再擦擦小猫爪吧！”（宝宝通常都会很喜欢妈妈把他和他喜爱的小动物联系起来，因此，妈妈可以根据宝宝的喜好来决定将他跟什么样的小动物联系起来。虽然这听起来有点不尊重宝宝，但是这是没有恶意的说法，生活在这样的语言环境下，这些语言反而是很亲近的一种表达方式。）

跟宝宝玩这个游戏的时候，妈妈不用刻意去提醒他怎么做，只要耐心

地示范给他看就行了。宝宝天性就喜欢模仿，他很快就会在观察妈妈的动作时模仿到洗脸洗手的技巧。还有，记得每次他成功地把小脸小手擦干净后，都要给予他鼓励哦。

● 十二、记忆能力与游戏 ●

每一位父母都希望自己的宝宝拥有较强的记忆能力，因为记忆能力对宝宝未来的学习和日常生活至关重要。宝宝什么时候具有记忆能力呢？其实，宝宝出生后两三天就有了一定的记忆能力。尽管随着年龄的增长，宝宝的记忆能力会获得自然的发展，但有目的、有计划的培养能更有效地挖掘宝宝的记忆潜力。

1. 宝宝记忆的发展顺序

宝宝的记忆发展遵循从无意记忆向有意记忆、机械记忆向逻辑记忆过渡的顺序，与此同时，长时记忆的能力会越来越强。

新生宝宝即开始有最简单的记忆，如对妈妈抱着吃奶姿势的记忆。只要抱成这个姿势，宝宝即会四处寻找奶头。2~3月时，如果注意的物体从视野中消失，宝宝会用眼睛寻找。宝宝4~5个月就能记住母亲和其他亲人，但此时的记忆能力只能



保持几天。随月龄增加，记忆时间将越来越长。宝宝在1~2岁后，随着语言的发育，记忆能力逐步增强，能记住自己的盥洗用品、玩具和几个小朋友的名字。2岁半时宝宝能记住儿歌和童谣。记忆再现的时间越来越长，如2~3岁的宝宝和父母分开几个月后仍能认识。但是，婴幼儿的记忆是以无目的、无意识、短时为主的，此时利用形象鲜明和有兴味的物品，能促进其记忆。因为缺乏知识和经验，宝宝的记忆常不准确，必须在生活中进行反复的记忆训练。

2. 宝宝记忆的特征

宝宝的记忆一般要经历三个过程：感知——认识——再现。“感知”即是宝宝首先对事物的外表获得初步的印象；“认识”就是在感知的基础上，获得对事物特征及作用等方面的理解，从而在大脑里留下该事物的印记；“再现”就是对印记的事物能够回忆出来。例如，父母首先指着猫，告诉宝宝：“这是猫，小猫‘喵喵’叫。”此时，他会获得猫的初步印象，以后父母又让他多次接触猫，宝宝就会进一步认识它：小猫吃鱼，胡须长长的、眼睛亮亮的……此时，猫的形象和特征无意中就留在了宝宝大脑记忆的神经里。有一天，即使猫不在眼前，当他听到别人说猫时，他虽然不会说话，但也会去寻找或指认猫，这时宝宝就表现出了对猫的一种再现与回忆的能力。

由于宝宝大脑还未发展成熟，抽象思维的能力还比较弱，加上在他们面前一般来说很少有再记忆、再现的任务，因此，宝宝的记忆有着自己的种种特点：

（1）具有无意性

整个婴幼儿时期占优势的记忆形式都是无意记忆，宝宝所获得的许多知识也都是通过无意记忆得来。他们在实际生活中无意识地跟着父母不知不觉地记住了大量的语言符号、万事万物、故事儿歌等。如果父母有意识地教宝宝学一些东西，他反而不学了。因此，父母要学会充分利用宝宝无

意记忆的特性，使他在生活中不知不觉地认识、记忆事物，积累经验，这就是常说的：教者是有心地教，而学者是无意地学。

(2) 具有趣味性

宝宝对于那些和他们的生活实际关系不大、不感兴趣的材料是不注意的；最容易记住的是当时对他们具有积极意义的、有趣味的信息。例如，宝宝喜欢听故事，他们的注意力会不知不觉地被生动的故事情节所吸引，在这种状况下听到的故事情节，他们一般都能很好地记住。

(3) 具有形象性

形象、直观的事物容易引起宝宝的兴趣和记忆，他们能较好地认识物体和图画，能较好地识记形象的，在他们的情绪上起作用的故事和叙述，而那些抽象的概念和推论，由于还不能很好地理解，因而也就很难引起记忆的兴趣。因此，宝宝的记忆主要是依靠形象、直观的感觉。父母都有一个体会：教宝宝认识事物容易，而教他认识简单的1至9的数字反而感到很难。原因是，前者是形象、直观的，后者是抽象、隐性的。

(4) 具有短时性

由于宝宝的记忆系统不稳定，整个婴幼儿期记忆的保持时间都是较短的。1岁左右只能保持一两天或几天；2岁时则发展到保持几个星期；到了3岁以后，逐渐发展到几个月甚至半年多。因此，宝宝往往是学得快，也忘得快。父母要学会用有趣、巧妙的方法，时常对宝宝学习过的东西进行复习，以唤起记忆的再现。

(5) 具有选择性

宝宝对于他们所经历过的事情，其记忆的速度和牢固程度是不同的，对有些事物可以一下子记住，



而且以后也不容易忘掉；而对于另一些事物则反复多次也记不住，这是一种正常的心理现象。父母在施教中，要学会在一次教学活动中，适当多教一点，让他们有选择地记忆。例如，教宝宝识字，可以一次拿出“鸡”“兔”“虎”“狗”“牛”等几个字块，他当时可能全记住，也可能只记住其中的两三个，没记住的下次再和其它生字一起学。因此，父母在教宝宝学习时，不能要求他当时记住所学的全部东西，允许他“丢三落四”。

(6) 具有潜在性

在生活中，可以看到一个令人难以置信的现象：宝宝有时对他们当时经历的事情很难记住和记完整，但隔了一段时间后，往往会十分清晰地和比较完整地回忆起来。这就是记忆的潜在性。例如，宝宝刚看过灯展，父母问他看见了什么，也许宝宝当时只能说出一两个，或者一个也说不上来。但过了几天，当有人提到灯展时，他又会说出了自己看到了“八仙过海”“西游记”“恐龙喷火”等灯展的名称。因此，父母对宝宝当时不能回答和记住的事物，要充分相信他事后对该事物有着较强的再现能力。

3. 宝宝什么时候具有记忆能力

宝宝出生后两三天就有一定的记忆能力，出生后6个月左右就出现了形象记忆。3岁前的宝宝的记忆特点是：形象记忆为主、保留时间短暂、易受情绪影响、睡前记忆效果最好。

(1) 以无意记忆为主，形象记忆占主导地位。记忆带有很大的随意性，没有目的和意图，凡是感兴趣的、印象鲜明的事物，宝宝就容易记住。父母可以采用形象生动、有声有色、颜色鲜艳分明的东西作为记忆材料。用这些宝宝感兴趣的形式，让他在不知不觉中记住许多东西。

(2) 记忆内容在头脑中保留时间较短。宝宝见过的事物重新出现在眼前时，1岁以内的宝宝只能认得几天前的事物；2岁左右的宝宝只认得几个星期以前的事物；3岁左右的宝宝可以认得几个月以前的事物。父母可以多

上 篇

在游戏中开发智力

次重复想让宝宝记住的东西，并在语言中强调出来。

①宝宝自我控制能力比较差，记忆活动很容易受情绪的影响而出现差异。宝宝心情愉快则记忆效果良好，心情沮丧则有可能什么都记不住。

②宝宝一天中记忆力最好的时间是在睡觉前，这时给他讲故事或讲一些生活常识，学习效果最佳。采取亲子游戏的方式进行记忆训练，能有效提高宝宝的记忆力哦！例如：妈妈将家里的小动物玩具集合起来，给每个小动物编上号。开始时让每个小动物都站在自己的号码上，请宝宝记住，然后妈妈再将号码拿起来，并把号码弄乱，再让宝宝给每个小动物把它们原来的号码贴上，看看他是不是能够准确地把号码和小动物一一对号入座。

4. 记忆能力训练游戏

记忆是知识的宝库，有了记忆，智力才能不断发展，知识才能不断积累。玩下面的游戏，有助于增强宝宝的记忆力。

(1) 依次说出名称

把6样东西按先后次序排列在桌上，让宝宝看上几十秒钟，然后遮起，要求宝宝凭记忆依次说出这6样东西的名称。

(2) 辨颜色

让宝宝闭上眼睛，说出妈妈穿戴的衣帽鞋袜是什么颜色的。如果妈妈也闭上眼睛说出他穿戴的衣帽鞋袜的颜色，将会引起宝宝对这种游戏



的更大兴趣。

(3) 找物品

当着宝宝的面把8种不同的小物品分别藏好后，再让宝宝将这些物品一一找出来。

(4) 看图说话

把5张不同内容的图片，放在桌上，叫宝宝看一会儿，然后盖上。要求宝宝把所看到的图片内容尽可能准确地叙述一遍。

(5) “飞机降落”

将一张大纸作为地图贴在墙上，纸上画出一大块地方作为“飞机场”。再用纸做一架“飞机”，写上宝宝的名字，上面按上一枚图钉。让宝宝站在离地图几步或十几步远的地方，先叫他观察一下地形，然后，蒙上眼睛，让他走近地图，并将“飞机”恰好降落在“飞机场”上。

(6) 看橱窗

这个游戏适合在带宝宝外出时进行。路过商店橱窗时，先让宝宝仔细观察一下橱窗里陈列的东西，离开以后，要求宝宝说出刚才所看到的东西。

(7) 看镜子中的人物

宝宝三四个月以后，时常抱着宝宝一起去看镜子中的人物，告诉他：“这是宝宝，这是妈妈。”宝宝看到镜中的人物，会促进他参与探索周围环境的兴趣，并能加快他对简单形象的记忆。

(8) 多陪宝宝玩

促进宝宝记忆能力的发展，最重要的是需要父母用大量的时间和宝宝说说、玩玩，正是在亲切、愉快的亲子交流中，宝宝一方面感受到了父爱、母爱；一方面接受到了大量的语言符号和对事物的感知，从而使记忆发生的时间大大提前。

(9) 讲图画故事

宝宝已经有了一定的语言理解能力，父母完全可以通过以讲图画故事的方式来训练宝宝的记忆力。例如，拿一张小猫的图画，对宝宝说：“这是小猫。你看这是小猫的眼睛，这是小猫的胡须，小猫‘喵喵’地叫。”

第二天再重复讲一讲。讲图画故事，最好选择只一个人物或一个动物的画面，另外要三言两语讲清事物的特征。讲得太多、无重点，宝宝的大脑不但留不住什么印象，而且会转移注意力，也无兴趣听下去。

(10) 教宝宝指认事物

在户外，要充分利用宝宝记忆的形象性和直观性的特点，经常重复地对宝宝说出各种事物的名称，如“这是花，这是树，这是小鸡……”过一段时间后，父母问宝宝花在哪里，树在哪里，他就会用眼睛去看，或用手去指。此时，宝宝对事物的再现能力就上了一个大台阶。教宝宝指认事物，要不厌其烦地反复去做。因为，宝宝对事物从感知到认识，再到回忆有一个过程。

(11) 念儿歌给宝宝听

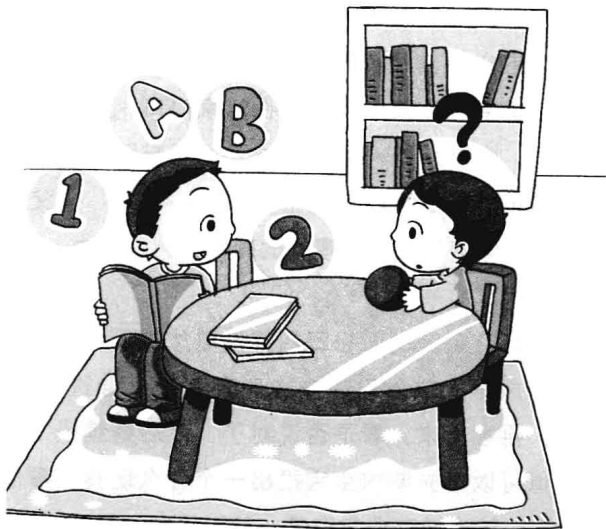
宝宝虽不会说话，但时常给他念一些朗朗上口的儿歌，他的大脑就会无意记住许许多多的语言符号，到了会说话以后就会再现这些语句，跟着父母将儿歌念出来。

(12) 拿出熟悉的物品

当宝宝认识了一些物品后，挑出两三样如“乒乓球”“小皮球”“布娃娃”等，放在他的面前说：“把乒乓球给妈妈。”“把布娃娃给妈妈。”宝宝拿对了，要热情夸奖；拿错了，要告诉他应该拿哪一个。

(13) 背儿歌

一岁多至两岁的宝宝已经会说话了，教他背一些朗朗上口的儿歌，一方面能促进语言的发展，一方面也训练



了记忆力。要充分利用宝宝无意记忆和机械记忆的特点，教他背儿歌。刚开始时，父母时常反复地念出一些儿歌，宝宝无意中就会记住一两个字词或句子，慢慢地会附和着父母将整首儿歌念出来，最后也能背出来。

有的父母会说，他们的宝宝小时候也背了许多儿歌和小古诗，但后来全忘了，教宝宝背这些东西好象没有什么太大的意义。这种认识是不够全面的，婴幼儿正是通过记忆一些概念和事物，激活了大脑记忆细胞，即使以前记忆的材料忘了，但为以后记忆新信息、新材料，留下了记忆的空间。因此，教婴幼儿背诵儿歌和古诗是绝对必要的。只要宝宝喜欢背，就要尽量多教一些，这是开发宝宝记忆能力的主要方法与手段。

(14) 听口令拿物品

在生活中，经常叫宝宝按父母的口令去拿物品，能训练宝宝对语言的记忆。如对宝宝说：“把爸爸的拖鞋拿给爸爸。”当他拿对了，并送到爸爸那儿时，父母要夸奖他。然后再说：“把小板凳拿给妈妈”。当宝宝会按口令拿对一个物品后，可以试着按口令一次拿两个物品。如“把小皮球拿给爸爸，把乒乓球拿给妈妈”。

(15) 宝宝带路

宝宝经常在家门口进进出出，无意中记住了家门口附近的景物及特征。带宝宝回家时，可以在离家门口稍远一点的地方，叫宝宝在前面“带路”。先是从近一点的地方开始“带路”，以后逐步远一些。在保障安全的情况下，尽可能让宝宝在前面“带路”，父母在后面提示和鼓励。这种训练能够培养宝宝对事物的回忆和再现能力。

(16) 摸玩具

当着宝宝的面将三四样他熟悉的玩具，如小汽车、小熊猫、乒乓球、小药瓶等，放入口袋中，叫宝宝把手伸进去，摸抓一个，并说出它是什么，再拿出来，看是否说对了，然后继续摸下去。当然，为了增加难度，父母可以事先要求宝宝摸出一个什么玩具，看他能否按父母的要求将玩具摸对。这个游戏非常有趣，能训练宝宝的感觉记忆能力。

(17) 找记忆中的物品

带宝宝出门时，当着他的面，将他喜欢的一个玩具或一袋小食品，藏在一个地方，告诉他：“这个东西藏在这个地方，要记住。我们回来时，如果你自己把它找出来了，就归你了，好吗？”当回家时，先问宝宝刚才藏的是个什么物品，然后叫他把这物品找出来。随着宝宝年龄的增长，可以一次藏两、三个物品，让他找出来。这个游戏能训练宝宝记忆事物的保持能力。

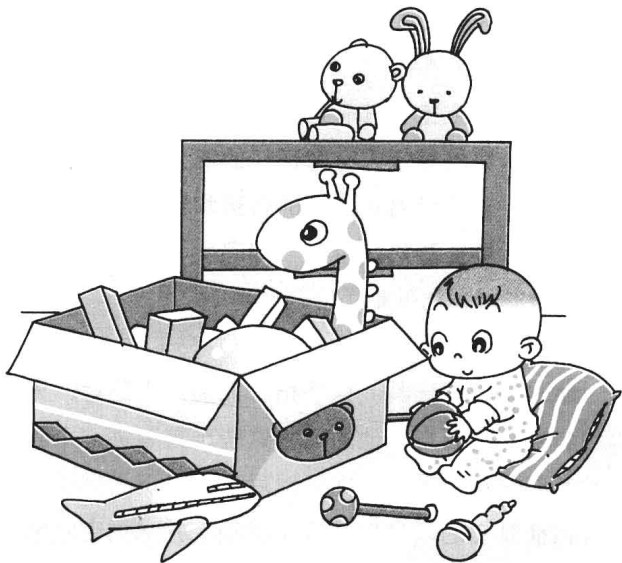
(18) 模仿动物

模仿是宝宝将大脑中记忆的信息，通过形象动作表现出来的行为，模仿得越逼真，说明宝宝对事物的再现能力越强。因此，让宝宝模仿他人的语言和行为，是训练宝宝形象记忆能力的好方法，而宝宝最喜欢模仿的首先是动物的形象。

带宝宝去公园观看猴、熊猫等动物，叫宝宝模仿它们走路、搔痒痒、吃东西的样子，以训练宝宝对事物的回忆及再现能力。

(19) 背小古诗

两三年的宝宝，已经很会说话了，完全可以在激发兴趣的前提下，多教他背一些四言句的小古诗，如唐代诗人李白的《静夜思》（床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。）还可以从《三字经》中选出一些句子，



如“人之初，性本善。性相近，习相远。苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。昔孟母，择邻处。子不学，断机杼。窦燕山，有义方。教五子，名俱扬。养不教，父之过。教不严，师之惰。子不学，非所宜。幼不学，老何为……”等，教宝宝背一背。

(20) 电话记事

父母通过打电话，向宝宝交待一点事情，让他记住，以训练宝宝听觉记忆的能力。如妈妈打电话给宝宝：“妈妈下班回来，想带一点东西给你吃，你想吃什么呢？”宝宝：“我想吃葡萄干和苹果。”妈妈：“好吧，妈妈下班后就带回来，你可要记住是什么食品哦！”妈妈回家后，首先问宝宝，妈妈应该带回什么食品，看他能否想起来。

(21) 讲故事提问题

就故事内容向宝宝提问，这是训练他记忆能力的一个好方法。刚开始只提一两个明显的问题，以后随着能力的提高，可以多提一些问题，以锻炼宝宝对事物记忆和重现的能力。如讲完了《龟兔赛跑》的故事，就问问宝宝：“是谁和谁比赛？谁赢了？谁输了？”“故事的名字叫什么？”如果宝宝能够讲出故事中的一些情节就更好了，父母要试着做一些诱导。

(22) 帮父母记事情

两三岁的宝宝，其有意记忆开始产生，可以向他交待一点任务和事情让他记住，以培养宝宝有意记忆的能力。例如，向宝宝交待：“明天到外婆家去玩，这是带给外婆吃的香蕉和饼干，你帮妈妈记住这两样东西，明天出门时，要提醒妈妈带上，好吗？”第二天出门时，父母就不要忘了头天对宝宝交待的这件事。

(23) 回忆物品

拿出两三个玩具，如手枪、熊猫、小狗等，先让宝宝逐一说出这些玩具的名称，然后当着他的面将这些玩具装进一个盒子里，让宝宝想一想里面都有些什么，等他说完了以后，再将玩具拿出来，看宝宝是否说对了。也可以换其它的玩具来做这个游戏，并根据宝宝能力适当增加一点物品的数量。这个游戏能训练宝宝抢记事物的能力。

(24) 数数

教宝宝数数，一方面是为他建立数概念打基础，一方面也是为了训练宝宝记忆抽象事物的能力。教宝宝数数，最好将1至10分成两段来数，即1、2、3、4、5和6、7、8、9、10，中间停顿一下。这种数法语气既连贯又有节奏，便于宝宝跟着父母一起数。当然，还可以倒数：10、9、8、7、6、5、4、3、2、1。

(25) 宝宝购物

在保障安全的情况下，可以给宝宝一点钱，按父母的吩咐，去食品店或超市买回一两样东西，并嘱咐他把多的钱拿回来。看宝宝能否记住并完成任务。教宝宝学会购买一点轻便的食物，不仅锻炼了交往能力，而且训练了记忆能力。

(26) 认图形

几何图形即是抽象的，也是有形象的，宝宝容易也很喜欢认识这些图形，如正方形、长方形、三角形、圆形、半圆形、梯形、扇形等。教宝宝认识几何图形，只需拿一个标准的图形，直接告诉他这是什么图形，并讲一点这个图形的特征即可。如“这是三角形，有三个角、三条边，像一个尖尖的房子。”“这是圆形，圆圆的，可以把它当轮子滚一滚。”教宝宝认识几何图形，能培养他对事物的整体记忆能力。



(27) 识汉字

汉字是象形文字，如，“羊”“牛”“鸡”“狗”“跑”等，都有很强的形象性。还有许多形近字，如，“清”“睛”“晴”“情”等。事实已证明：两三岁的宝宝完全可以识字，通过识汉字不仅为宝宝早日学会阅读打下了基础，而且也培养了对事物的记忆能力和分辨能力，识字能使宝宝更聪明。

● 十三、数学能力与游戏 ●

数学是自然科学的基础，计算是人生必备的三大能力之一。随着知识经济、数字化信息时代的到来，越来越多的父母认识到培养宝宝数学能力的重要性。婴幼儿期是人类数学能力开始发展的重要时期，其中，1岁10个月左右是宝宝掌握初级数概念的关键期，2岁半左右是宝宝计数能力发展的关键期，4岁左右是宝宝掌握数学概念、进行抽象运算以及综合数学能力开始形成的关键期。如果关键期得到科学系统并且具有个性化的训练，宝宝相应的数学能力会得到理想的发展，而一旦错过关键期则会造成发展不足的恶果，以后就是花费几倍的气力也难以补偿。若是在关键期受到非科学而杂乱的教育，则会严重影响宝宝数学能力的发展，甚至出现严重的偏差，为以后的发展造成阻碍。

经过婴幼儿期系统训练的宝宝，不仅在心算能力、掌握数学概念以及掌握空间概念方面显著超过同龄人，而且在注意力、记忆能力、思维能力和处理大量信息的能力方面也远远超过同龄人。同时，在非智力心理素质方面，经过训练的宝宝独立性、自信心、进取心、竞争心理、自我控制能力以及意志品质和求知欲均获得了不同程度的提高。

对宝宝开展数学教育具有两方面的价值：一是思维训练的价值。由于数学是抽象的过程，学习数学实质上就是学习思维，特别是抽象逻辑思维的方法；另一方面，数学教育能够培养宝宝解决问题的能力，特别是用数

上 篇

在游戏中开发智力

学方法解决问题的能力。

宝宝会数数只是一个表面现象，在这背后，是对应、序列、包含等逻辑观念和抽象思维能力的发展。只有理解了这些逻辑观念，宝宝才能正确地计数。再经过无数次具体的计数经验，宝宝对数的理解逐渐脱离具体的事物，最终达到抽象的理解。

宝宝的数学学习和思维发展关系密切：一方面，宝宝学习数学需要一定的心理准备，也就是说宝宝要具备一定的逻辑观念和抽象思维的能力；另一方面，数学教育也要指向宝宝的思维发展，要通过数学教育促进宝宝思维的发展。数学知识只是宝宝思维发展的载体，而不是开发宝宝智力追求的唯一目的。

父母都希望自己的宝宝有较强的数学能力，但很多人认为这种能力要等到宝宝上学之后才有。其实，婴幼儿期的宝宝都有很强的数学天赋，只要掌握宝宝年龄阶段的特点，结合游戏，宝宝的数学潜能就能得到很好的开发。虽然一些游戏看起来似乎简单，但就是简单才蕴含着事物的逻辑关系，对宝宝建立数的逻辑关系十分重要。

1. 听含有数字的语言

在语言活动中，有数字歌、量词歌、数数歌。这不仅可以帮助宝宝口头语言的发展，又有背诵式的数数。如父母可以为宝



宝念：“一望二三里，烟村四五家。门前六七树，八九十枝花。”

2. 做被动手指操

有些手指谣中涉及到数字。父母可以边说手指谣，边为宝宝做手指按摩。如配合儿歌：一只手，五指头；大拇指，二拇弟；中指楼，四兄弟；十妞妞，五小弟。

3. 在日常生活中告诉宝宝数与量的概念

在日常生活中，父母要有意识地告诉宝宝数与量的概念。如吃饭、喝水时，告诉宝宝：“你喝一杯白开水。”“你用奶瓶喝牛奶，这是一瓶奶。”“你要一口一口吃饭。”

4. 取物游戏

在宝宝面前放3块积木，试着让宝宝取，妈妈对宝宝说：“我取第一块，宝宝取第二块，爸爸取第三块。”父母也可以准备三个玻璃透明杯，装有红、蓝、绿颜色的水，妈妈操作让宝宝观察，并告诉宝宝这几种颜色的名称。同时三个杯互相倒，观察水量的变化，认识多、少。

5. 五官游戏

宝宝和妈妈面对面坐，先由妈妈用食指点宝宝的五官，边指边说：“两只眼睛，一个鼻子，一张嘴，两只耳朵。”然后由宝宝用手指点妈妈的五官，边指边和宝宝一起说：“两只眼睛，一个鼻子，一张嘴，两只耳朵。”这样既可以训练宝宝的语言能力，也可让宝宝熟悉数量词、数词，及它们与五官的关系。

6. 身体游戏

父母可以锻炼宝宝做肢体游戏，这样可以让宝宝对语言、动作和数的感知同步进行。妈妈举出左手，用右手食指边对宝宝说边指：“五个兄弟在一起，大小高矮都不齐。五个兄弟相互帮，分工合作永不分。”

7. 和全家比高矮

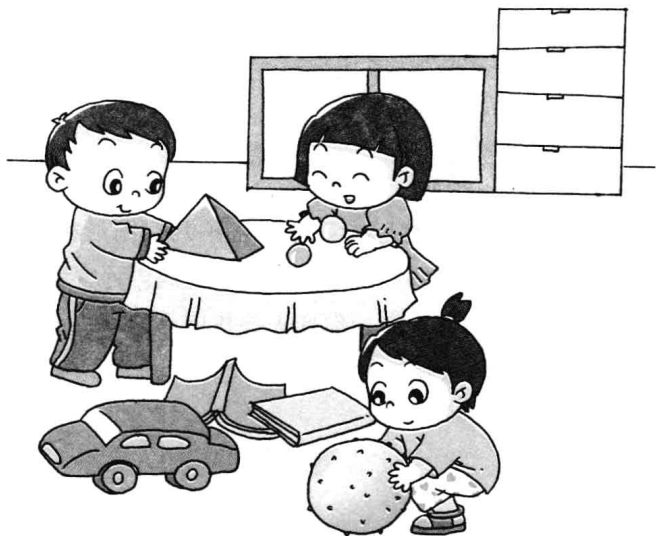
宝宝和父母比比高，通过与父母比高矮，让宝宝认识高矮。做比较时，宝宝和妈妈同站对面，可以配合蹲下、起立等形式来吸引宝宝的兴趣。

8. 串珠游戏

这也是手眼协调和唱数训练的好办法。妈妈准备3~5个相同或不同颜色的珠子，教宝宝一个一个地串起来，边串边数，串完之后从头再数数。

9. 说数数歌

妈妈和宝宝面对面坐，此游戏可以训练宝宝的口语、手指动作的配合。



(1) 数数歌

“我有一双手，妈妈有，宝宝有，我们都有一双手。

左一只，右一只，每只都有五指头。

大指哥翘一翘，二指哥勾一勾。

伸出双手拍一拍，攥紧拳头高高举。”

(2) 青蛙数数歌

准备青蛙的图片或模型，妈妈一边引导宝宝观察，一边问宝宝：“青蛙有几张嘴？青蛙有几只眼？数一数青蛙有几条腿？”

然后，妈妈和宝宝一起说青蛙数字儿歌：

一只青蛙一张嘴，两只眼睛四条腿，“扑通”一声跳下水。

两只青蛙两张嘴，四只眼睛八条腿，“扑通”“扑通”跳下水。

10. 动手触摸数字卡

妈妈准备1~9的数字卡，要注意区别6和9，例如，妈妈取数字卡“3”并用食指触摸，读“3”，按笔顺书写，随即让宝宝模仿。在认读数字卡之后，还可以与具体实物对应摆放，并让宝宝寻找对应的数字卡。

11. 寻找图形

妈妈在家里的客厅中，装饰各种几何图形标志，把不同的图形摆放在不同的角落，妈妈和宝宝做游戏。妈妈告诉宝宝：“图形标志就是你的家，我让你回到哪个家，你就去寻找自己的家。请你跑回三角形的家（方形的家、圆形的家等）。”

12. 做配对、排序、分类的游戏

妈妈引导宝宝做配对、排序、分类的游戏：

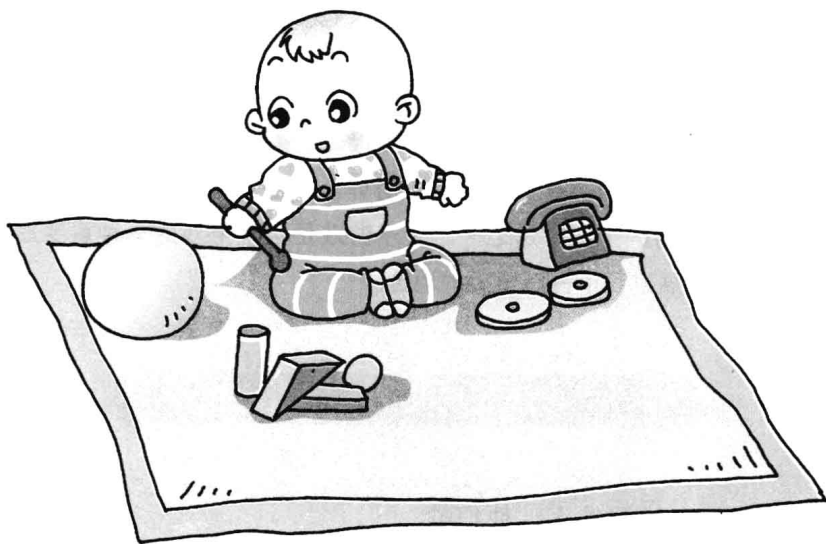
上 篇

在游戏中开发智力

把小熊、小兔、小狗三个动物排队，第一是小熊，第二是小兔，第三是小狗。

在一堆水果中，有苹果、梨、橘子，让宝宝把苹果放在一起，梨放在一起，橘子放在一起。

准备小兔、小狗、小鸡的卡片，把它们爱吃的食物放在小动物的下边，让宝宝配对、排序、分类。



第三章 父母在开发婴幼儿智力游戏中的作用

妈妈+宝宝+爸爸——一家人游戏是一种快乐、活泼、自然丰富和极富创造性的活动，也是宝宝学习的一条直接途径。游戏是有趣的，虽然有时也显得有些漫无目的，甚至显得有点简单，但是它是父母培养宝宝认知、情感和社会能力的关键方法之一。亲子游戏是宝宝游戏的一种重要形式，在宝宝成长发展过程中占有重要的地位。

一、了解婴幼儿的智力发育情况

同样智力优秀的人，他们的智力结构并不完全一样。有的智力优秀者记忆力特强，抽象概括能力并不怎么好；有的智力优秀者则相反，抽象概括能力很好，而记忆能力并不突出。又如同样是天才，有的是音乐天才，有的是美术天才，有的是数学天才，有的是文学天才等，他们虽然都是智力优秀者，但在智力结构上，各有特点。



1. 宝宝智力有八次飞跃

宝宝在离开娘胎后的两年期间，大脑发育最快，如出生时大脑仅重350~400克，而长到半岁时就增加到700~800克，脑重量翻了一番，到了2岁末，脑重量可达到出生时的3倍。更为重要的是，宝宝不仅脑的重量增加快，脑的功能成熟也快。这一切都显示，婴幼儿时期乃是宝宝智力发育的关键期。特别是周岁之内，宝宝的智力发育至少有八次飞跃。如



果父母能够把握时机，并采取相应的激发措施，则能帮助宝宝“锦上添花”，宝宝日后的智商也会更高。

(1) 第一次飞跃

大约出现在宝宝出生后5个星期左右。宝宝机体器官迅速成熟，眼、耳、口、鼻、皮肤等感觉器官全部进入“工作状态”。表现为哭的时候流出眼泪，或者用微笑来表示高兴，另外还不时地对周围发生的一切进行“观察”或“聆听”，并对气味与动静做出积极地回应。

(2) 第二次飞跃

大约在宝宝出生后8个星期左右。这时的宝宝发现周围环境并非统一和固定不变的，而是由各种活动的具体东西所组成，令人眼花缭乱，也使他出现了害怕的感觉，眼里不时流露出恐惧的眼神。不过，宝宝只要能经常躺在母亲的怀抱里，与母亲保持着亲密的接触，则可减轻或消除这种感觉。

(3) 第三次飞跃

在宝宝出生后3个月左右。宝宝发现了动作，并认识到某些活动的过程，他的动作也因此而一改过去的呆板变得灵活起来，而且懂得了自己可以操纵或控制自己的行为。在这期间，他不时发出尖叫，或者格格地笑，兴奋地学语，并不断地试图与母亲或其他家人“交谈”，以证实自己拥有了某些“本领”。

(4) 第四次飞跃

在宝宝出生后5个月左右。宝宝的两只手更加灵活，能够抓握东西，并可转动或翻动身边的物体，会注视物体的活动过程。例如，你让一只气球荡来荡去，他的眼神会跟随着气球的动作而移动。如果你给他一个东西，他会拿着仔细“研究”一番——用手摸，或者干脆送入口中。

(5) 第五次飞跃

宝宝出生后6个半月左右。宝宝逐渐理解了事物之间的因果关系，如按一下电钮就能看见画面或听到音乐。另外，他开始懂得一件东西可以放到另一件东西里面，也可以放在第三件东西的外面；东西可以在近处，也可以在远处。此时，他最乐于做的游戏就是将东西搬来搬去，或拿出来又放进去，常常弄得周围乱七八糟，一片狼藉。不少父母对此不理解，甚至横加干涉或责罚。然而这正是宝宝加深认识的过程，增长智力的途径。

(6) 第六次飞跃

宝宝出生后7个半月左右。宝宝开始懂得对各种事物加以抽象地分类。例如，他已经懂得狗总是汪汪地叫，无论大狗、小狗、白狗、黑狗等概不例外。这一点表明他已能像成人那样运用逻辑思维了。

(7) 第七次飞跃

宝宝出生后10个多月时。此时宝宝懂得了做事有顺序，先干什么后干什么，因而他最喜欢玩“自己动手”一类的游戏，并按照先后顺序来做某件事情。通过反复做某件事情，宝宝加深了对顺序这一概念的认识与印象。不足之处是他以为这一顺序都是固定不变的。

(8) 第八次飞跃

出生后11个月多时。宝宝终于发现，顺序也是可以按照自己的意愿来改变的，于是他能够按照自己的心愿来制定计划，明确表示自己的要求。例如，当他今天想外出时，会提示别人要鞋子或帽子，而明天外出时，又会要求别人要穿上外套。这都表明他已经有自己的主见了。

2. 如何判断婴幼儿的智力

判断智力是一个很复杂的问题，到目前为止，世界上还没有一种先进仪器或化验方法能检查出宝宝的智力水平。智力水平和大运动、精细动作、适应性能力、语言及社交行为等五大领域的发展状况密切相关。一般来说，各大领域各种行为模式的出现，是和大脑发育的成熟程度及宝宝的年龄相关的，不但有相互的连续性，而且有显著的阶段性。

(1) 运动能力

大脑中最先发展的是控制脊椎、四肢的神经系统，因此，了解宝宝大脑发育、智力开发的最佳途径，就是观察宝宝的运动能力的发展状况。运动能力发展涉及的是移动和运用身体、四肢的能力。

其主要行为模式的出现时间为：2~3个月：抓握动作；4~7个月：抓住动作；6~7个月：摆弄动作；7~8个月：倒手动作；9~10个月：拇食指对捏动作；



18~24个月：翻书动作；18~24个月：握笔动作；24个月左右：穿扣动作。

(2) 适应性能力

适应性能力是指对刺激物进行分析、综合的能力，它是和视觉、听觉、语言及手功能的发展分不开的，因此又将它称作应物能力。适应性能力是智力发展的前奏，能预示将来智力发展的好坏。

其主要行为模式的出现时间为：1个月：眼睛能跟踪物体；4个月：能找到声源；6个月：玩具失落会找；8个月：有意识地摇铃；10个月：能寻找盒内东西；12个月：会盖瓶盖；15个月：将圆盒盖子盖上；27个月：认识大小；30个月：认识红色；33个月：懂得“里”“外”。

(3) 语言能力

语言是人类所特有的心理活动。比如，宝宝彼此之间交谈、听音乐、听歌曲、讲故事、说歌谣、写字、画图画等，这些听、说、读、写都是不同形式的语言活动。语言可以促进宝宝心理活动的迅速发展。

其主要行为模式的出现时间为：1个月：发出轻微喉音；4个月：伊呀自语；7个月：发出ba—ba、ma—ma声，叫名字时会转头；10个月：会欢迎、再见等手语；12个月：有意识地叫爸爸、妈妈；18个月：能说出多个以上单字音；24个月：能说两句以上的儿歌；36个月：能说10个字以上的长句子。

(4) 社交能力

社交行为是反映宝宝社会交往和自我料理生活的能力。其行为模式也受内在成长因素所决定，有一定的发展顺序：1个月：眼睛跟人；3个月：见到亲人会笑；4个月：认识母亲和熟人；7个月：对镜子有游戏反应；10个月：会注视所提到的人和物；12个月：能配合穿衣服；18个月：白天会控制大小便；24~27个月：能自己脱掉单衣、单裤；36个月：会扣钮扣。

3. 婴幼儿智力能力的表现

不同年龄段的宝宝，其智力能力的表现是不一样的。

上 篇

在游戏中开发智力

(1) 0~1岁宝宝

做父母最大的一个快乐，就是看到自己的宝宝不断地生长和发育。你会对宝宝在第一年里变化的速度感到惊讶，每度过一周，宝宝都会不断提高对身体肌肉的控制、协调能力。宝宝的协调能力发展起来以后，便能坐立、爬行、站立，最后能走、能跑。宝宝的动作能力也有很大的发展。几个月后，宝宝能够精确地控制自己的运动。每个宝宝都在以自己的速度发育，不同的年龄形成了不同的协调能力，但是宝宝之间也有差别。不要强迫宝宝做超出自身所能做的事，这是没有意义的。让宝宝以自己的速度发展，永远给宝宝以鼓励和帮助。

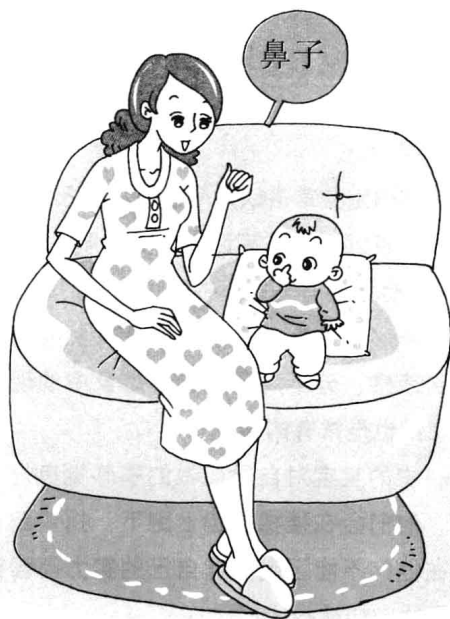
(2) 1~2岁宝宝

1~2岁的宝宝，体格发育、神经发育、心理发展及智能水平出现了新的特点。周岁的不安定因素使宝宝开始淘气了。他们从平面世界转向空间，开始直立行走，有了新的能力，就可以自由行动。

1~2岁的宝宝在大动作、精细动作、语言、认知能力以及情绪与社会行为方面的发展都有了较大的进步。

1~2岁的宝宝注意力集中的时间可达4~5分钟，能把注意力集中于游戏和其他一些宝宝感兴趣的活动中。

1~2岁宝宝开始能有选择地观察图形，尤其是对于新奇的事物。即宝宝的观察带有很大的主观色彩，不受意志控制，



仅凭个人喜好。

(3) 2~3岁宝宝

2~3岁的宝宝对周围的一切事物都很关心，兴趣很浓，对所有事物都要刨根究底地问个没完。这是由于宝宝对这些事物怀有极大的兴趣，所以就努力观察、学习、询问和理解。可以说，智力的发达与否全在于兴趣如何。2~3岁正是对什么都有极浓厚的兴趣的时期，父母应该根据宝宝成长发育的特点对宝宝进行兴趣培养。

2~3岁，宝宝肌肉控制和集中注意力技能正在发育，这是掌握许多精细手指运动的基础。他可以独立或合并运动自己的每一根手指，这意味着他从以前用拳头抓蜡笔的方式，发育成与成人更加相似的方法——拇指在一侧，其他手指在另一侧。现在他能够画方形、圆形或自由涂鸦。妈妈爸爸可以根据这样的特点，发挥宝宝的想象力，培养宝宝的绘画能力，并开发其抽象艺术感。

因为宝宝的空间感知能力也有了相当的发育，现在他对各个物体之间的关系更加敏感，因此在玩耍时，他会更仔细地确定玩具的位置、模型。多给宝宝不同形状的玩具，可以帮助宝宝观察能力以及数学逻辑兴趣的发展。

(4) 3~4岁宝宝

3~4岁的宝宝常常缺乏耐心、傻乎乎的。他们开始有幽默感，常花大量的时间来装傻以及讲“笑话”给父母听。4岁宝宝的语言可能包括一些傻乎乎的词儿，也可能有一些不敬的话。他们的话还常伴随着喧闹的大笑声。

对于3~4岁的宝宝来说，想象突然变得比现实生活还重要，这使他们常常感到迷惑，分不清现实和“想象中的现实”，讲一些颠三倒四的故事和说话夸张也是常有的事。

3~4岁的宝宝对自己能做的事感觉良好，表现出自信，并愿意尝试新的冒险。他们会在楼梯上跑上跑下，拐弯跑，蹬着小三轮车或踏板车猛冲一气。在他们不能正确估计自己的实力而尝试一些危险、出格的技巧时，需要父母的密切注视。

二、要根据婴幼儿的特点采取不同的游戏方式

宝宝在婴幼儿时期是最可爱的，但同样的，也是最调皮和难管的，每天应对宝宝的吃喝拉撒已经累坏了的父母，当宝宝出现各种情绪状况时，更是急得不得了！其实父母大可不必惊慌，每个宝宝都不是天生的捣蛋鬼，只要了解宝宝在不同阶段的情绪特点，问题自然就迎刃而解了。

在宝宝不同的成长阶段里，如果父母希望他的一言一行都如你们所愿，最好你们能适时修正管教方法，来适应他们每个成长阶段所具有的优缺点。而越了解宝宝在各个阶段的行为特征，管教方法就越能有效地配合宝宝的年龄和个性。

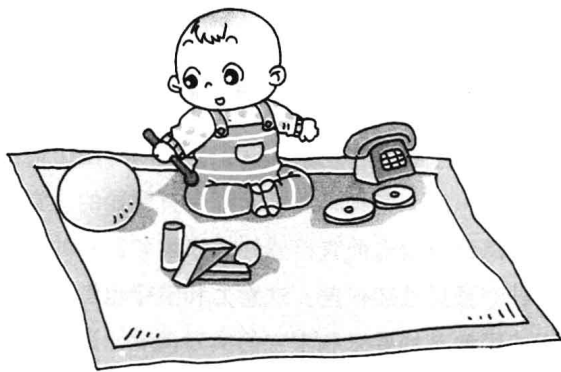
1. 婴幼儿的生理心理特征

宝宝的身心发展是有先后次序的，早期教育必须在适宜的生理成熟度的基础上，进行适时的训练，才能取得良好的效果。过早和过晚不仅达不到预期的效果，还会对宝宝造成一定的伤害。因此，父母应该了解一下宝宝的生理心理特征。

(1) 幼儿期宝宝的一般特征

幼儿期是指宝宝1~3岁的时期。因为这是学前期以前的一个阶段，又叫做先学前期。

这一时期是在前一时期所获得的成



就的基础上发展起来的。通过前一时期的发展，宝宝开始能够初步地独立活动，能理解和运用最简单的言语。在这些成就的基础上，环境和教育就有可能向宝宝提出新的要求，要求宝宝能够自由地独立行走、操纵物体、进行言语交际，并且初步理解周围的事物。当这些新的要求变成宝宝的需要，并且跟宝宝已有的发展水平发生矛盾的时候，就推动宝宝心理向新的、更高的水平发展。这样，宝宝的生活范围逐步扩大了，活动能力也日益提高了，独立性开始有了明显的表现，因而从本质上改变着宝宝和周围事物的关系。

（2）宝宝的心理发展变化

在幼儿期内，宝宝的心理发展有了极其重大的变化。

第一，在这个时期内，宝宝学会了随意地独立行走，这就扩大了他的生活范围，手的动作也有了相当的发展，因而可以准确地玩弄和操纵他所熟悉的物体。

第二，在这一时期内，宝宝的言语在迅速地发展着。他不但能理解成人的言语，也能够运用语言跟成人进行交际。词的概括作用和对行为的调节作用（遵从成人的指示），也初步发展起来。

第三，由于动作和言语的发展，宝宝开始出现了最初的游戏活动，同时有可能逐步开始进行最简单的模拟活动和自我服务性的劳动。这在宝宝心理发展上有重大的影响。

第四，在宝宝初步的独立活动中，宝宝的心理有了进一步的发展。在玩弄物体和进行游戏及其他活动的过程中，宝宝能更好地知觉和理解事物，特别在言语的帮助下，宝宝开始能对事物的性质进行最初步的综合和概括，从而加深了对于物体和现象的认识。但同时由于他的经验还比较贫乏，言语能力还较差，因而各种心理活动都带有明显的直觉行动性。这就是说，各种心理活动总是受他当前直接感知的事物和实际的活动所制约。认识的抽象概括性和计划预见性还很差，注意力和情绪也都很不稳定。教育的任务，就在于依据我国教育的要求和宝宝的实际情况，逐步引导宝宝的心理向更高的水平发展。

2. 为什么要根据婴幼儿的特点进行早教

每个宝宝都是不同的。父母要做的应是：了解宝宝的特点，理解他，创造适合他成长的环境。但是很多父母缺乏对宝宝的正确理解和认识，用社会上统一的“成才标准”去要求宝宝，结果不但不利于宝宝成长，还可能埋没原本很聪明的宝宝。所以身为宝宝的第一任教师，父母应该时刻关注宝宝每个阶段的特点，并根据这些特点进行智力开发。

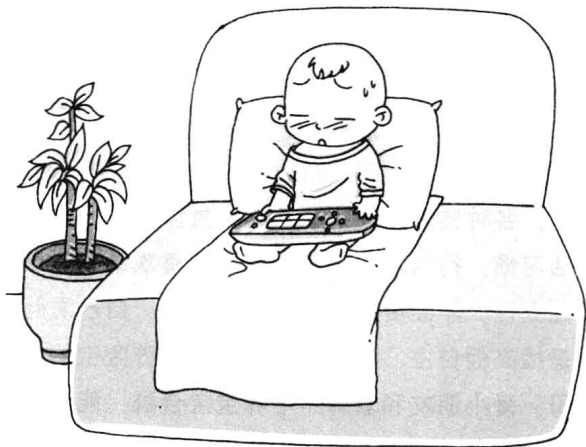
(1) 不同年龄阶段的婴幼儿早教的特点

不同年龄、不同个体的宝宝，其早期教育的重点不同，而不同年龄阶段的婴幼儿，其早期教育的特点也是不相同的。

早期教育就是如何培养身心健康的宝宝。早期教育可以分成两个阶段：第一阶段是0~3岁，第二阶段是3~6岁。在早期教育中最重要的是0~3岁，这是人生的第一步。中国有句古话叫：“三岁看大”，可见0~3岁这个阶段是很重要的。这期间宝宝个性的各个方面都已经有了明显的表现，他的智力、性格、兴趣爱好、对人对事的一些态度都有所表现，所以要很重视第一阶段的培养。

此阶段有几个重点，父母需多多注意：

宝宝一出生就要给他三种“食粮”：第一种食粮是物质食粮，就是宝宝的营养保健。这方面一般父母都比较重视，但是怎么科学喂养需要父母去学习、实施。第二种食粮就是父母要全身心地爱自己的宝宝，给予他情感的食粮，要进行呵护和照



料，对宝宝的各种需要要及时地去满足，让宝宝感受到父母是喜欢他的，这样他就会满足心理上的安全感。因为宝宝很小，各方面都需要大人的照料，能得到这一切他就能形成和父母之间的依恋感。第三种食粮就是信息，要让宝宝多看、多听、多做各种游戏活动，这样就能让他早些开窍。这个信息包括语言信息和各种感性信息。

这三种食粮都是非常重要的，是缺一不可的。关于第一种营养食粮，主要依赖于父母多多学习。关于情感食粮方面，最理想的是父母自己带宝宝，现在不可能都做全职妈妈，可下班后晚上一定要自己带宝宝，就是要做到让宝宝和妈妈亲，所以三岁前宝宝最好不要离开妈妈，不要全部交给老人或者保姆带，这对宝宝的心理发展是不太好的。所以父母要跟宝宝亲，要喜欢宝宝。父母还要保证家里有丰富的信息食粮，要多带宝宝进行户外活动，多听、多看，多给他讲故事，多和他一起玩。在这个过程中培养宝宝活泼开朗的性格，鼓励宝宝多和小朋友进行交往。所以3岁前要做到让宝宝开心、开口、开窍。

经过3年的发展，宝宝已经长大了，已经能跑、能走，动作发展已经很好了，好奇心和求知欲得到了进一步的提高，这时候他开始进入了以游戏为主的发展时期。在这个发展过程中，他的大脑进一步成熟，可以开始认字、学儿歌、学计算、学剪纸、学泥工、学唱歌跳舞、学各种体育活动，还有的宝宝在中班后学习棋类等。所以第二阶段是宝宝想象力发展的阶段，宝宝会特别活跃，做许多有趣的活动，喜欢听故事、讲故事，编儿歌、猜字谜等，也就是说他进入了一个智力发展非常快的阶段，也是性格发展很关键的时期。所以这个年龄阶段该怎么进入智慧的启蒙，性格的熏陶，各种良好品德的培养呢？具体来说，在第二阶段要培养宝宝良好的生活习惯，行为习惯、卫生习惯、喜欢动脑动手的习惯，培养宝宝生活上的独立性，学会自己吃饭，自己穿衣，自己洗脸刷牙，自己整理玩具，也就是提高他自主、独立的能力；要培养宝宝的爱心和同情心，培养他们爱父母、爱小朋友和老师；培养宝宝合群，能和小朋友更好相处；还要培养他们的勇敢，能够克服一定的困难。而这一切都需要父母的关心和爱护，同

时还要研究宝宝的特点，根据特点具体分析。所以早期教育的内容很丰富，也很复杂，需要父母认真地学，努力地做。

(2) 早教要分阶段进行

第一个阶段是0~2岁的教育

这个时期是宝宝辨认生熟人的关键时期，其辨认人的主要部位是脸部。宝宝已具备了从面部上辨认五官细微差别的能力，经常与宝宝接触的面孔，他就会越来越熟悉。因此，父母可以经常给宝宝看一些简单的图形、字型和简单的物体，如小玩具、小用品等，同样能收到辨认的效果。

父母可以一边清楚地发音，一边指给宝宝辨认的对象，这样反复训练，宝宝就能根据大人说出的单词，去寻找相应的“物”。父母应遵循先用差别大的再逐渐用差别小的、先简单后复杂的规律，逐步培养宝宝的记忆能力和辨别能力。这个时期也是培养宝宝良好生活习惯的关键时期。

第二个阶段是2~4岁的教育

这个时期是宝宝学习和掌握口头语言的关键时期。因为宝宝学会了行走，活动范围扩大了，所见所闻增多了，一般家常语言已经难以表达他们的心理活动。这一时期，宝宝特别容易吸收外部的语言，父母应抓住这个时期，开拓他们的视野，传授准确的语言。

这个时期，宝宝的心理活动活跃，他们有扩大活动范围、接触新鲜事物和增



加活动内容的强烈愿望。父母应根据宝宝的特点，有意识地让宝宝多参与同龄人的游戏和其他有益的活动，引导宝宝多观察多思考，不失时机地培养宝宝的口头表达能力。这一时期，宝宝的模仿能力也很强，父母可以适时地教给宝宝一些简单的操作，如系鞋带、拿笔写字等。同时，还可以培养和发展宝宝的兴趣和爱好。在培养宝宝良好生活习惯的过程中，父母应该开始对其道德品质的培养。

3. 不同学习类型的宝宝游戏也不同

当宝宝开始转动眼珠，偶尔微笑时，父母就该开始考虑如何教育宝宝。可是，每个宝宝都有自己的特点，父母应怎样指导宝宝学习呢？

宝宝可以区分为三种学习类型：视觉型、听觉型、运动型。但是并不是说宝宝光用视觉、听觉或者运动的单一途径进行学习，而是说不同宝宝的某一个感觉通道比其他感觉通道更敏感。因此要充分发挥他们的长处，采用更有效的方法，这样可以让他们发展得更好。

(1) 视觉型学习的宝宝

如果你的宝宝是个喜欢“看”的宝宝，对于图片上的故事理解得也很快，那父母就应给他买一些识字卡片，这样他会一个人玩得很开心。如果宝宝很喜欢爸爸买的机器人，绘画能力比一般宝宝都好，可以经常画出一些让父母都吃惊的富有艺术性的图画，那么，按照学习的“通道论”来看，宝宝的学习类型是典型的视觉型。

视觉型宝宝的特点：观察力敏锐；对于图形很敏感，喜欢画画和拼图；不太爱说话；动手能力强，喜欢拆拼或组装玩具。

适合视觉型宝宝的游戏——创意拼图：购买一些智力拼图器材，或把杂志彩色的人物图片剪下来，例如：植物、风景、人物等，让宝宝说说都是什么植物，都是哪的风景，都是谁等（可以给予提示，如果宝宝无法表达确切的植物或风景种类，可以让宝宝说出大致的类别）。然后，父母可以把这些图片分成几个部分剪开，让宝宝重新任意组合，使每一部分相搭

配好，并用胶水贴在白纸上。将宝宝拼出来的图一点点地向他解释，让他了解事物各个部分的概念。这个游戏可以让视觉型的宝宝学会关于整体和部分的知識。

小贴士：

①可以在吃饭时间给宝宝看红色的小旗子，睡觉时间用蓝色的闹钟提示，游戏的时候坐在绿色的环境里。这样不但能使宝宝从不同的色彩中获取不同的信息，而且还可以让他从小就培养良好的时间观念。

②要多鼓励宝宝去观察生活中的细节，并努力把它画出来。这样不仅丰富了宝宝的生活视野，还可以培养宝宝做个细心的人。

(2) 听觉型学习的宝宝

如果宝宝情感丰富，对父母和叔叔阿姨们都不吝自己的笑容；而宝宝最激动的时刻就是家里有音乐的时候，只要电视机在播放歌曲或者音响一开，宝宝就会非常开心地挥舞着胳膊，两只小腿也不停地运动，还很会踩节奏；虽然还没有到说话很流畅的时期，但是特别喜欢跟在音乐后面发出咿咿呀呀的声音；宝宝还喜欢听父母给他讲故事，偶尔会重复故事里面他觉得有趣的词，那宝宝的学习类型就属于听觉型。

听觉型宝宝的特点：
语言表达能力强；喜欢听故事或讲故事；喜欢音乐、戏剧及有表现力的活



动；听觉灵敏，容易分散注意力。

适合听觉型宝宝的游戏——寻找反义词：把大皮球、小皮球，白纸、黑纸等实物或图片放在桌子上，让宝宝看一下，并说出名字（尽量选取宝宝认识的简单物品，但在性质上是相反的）。接着开始游戏。父母任意取出一件说：“这是白纸。”要求宝宝找到黑纸，并说：“这是黑纸。”以此类推。宝宝会玩后，可以只说单词，如，父母指着皮球说：“大皮球。”宝宝就要指着小皮球说：“小皮球。”或由宝宝先说，父母进行配合。也可以用动作做游戏，如，父母和宝宝都坐在地板上，父母举左手，宝宝就举右手。这个游戏可以让听觉型的宝宝更快更多地掌握意义相反的词，培养其思维的敏捷性。

小贴士：

可以通过大声朗读朗朗上口的儿歌或简单的故事，让宝宝记忆知识。

因为宝宝对语言很敏感并易于接受，要多用鼓励性的语言激励宝宝的学习热情。

(3) 运动型学习的宝宝

如果宝宝是家里的调皮鬼，总也安静不下来。在宝宝玩的时候，很难让他静下来安分地坐一小会儿，妈妈总是抱怨说：“宝宝两分钟都坐不住，宝宝走路还不太稳，很让人担心。”那宝宝是典型的运动型学习宝宝。

运动型宝宝的特点：性格外向，活泼好动，“做”的总是比“听”和“看”多；身体的运动协调性强，喜欢节奏感强、技巧高的活动；有着强烈的好奇心；精力充沛，如果不加以引导管



理，很容易被人看作“多动症”。

适合运动型宝宝的游戏——劳动最光荣：将宝宝平时会用到的沐浴露、玩具、小碗和小衣服等放在桌子上，让宝宝去归类。首先，让他说出这些都是什么，用来做什么的，然后让宝宝把物品放到合适的地方去。譬如说，沐浴露放在漱洗室，如果宝宝放不到合适的位置，父母可以协助；玩具放在自己的玩具箱里；小碗放到厨房，爷爷奶奶也可以跟着，但绝对不能插手；自己的小衣服放在自己的小衣柜里面等。通过这样反复的练习，宝宝不但能把自己的物品摆放整齐，也让他参与了劳动，锻炼了劳动能力。

小贴士：

多用实物和玩具来帮助宝宝学习知识，让宝宝在玩中学、做中学。

手势语言对运动型宝宝的学习是很有帮助的，因此宝宝应注意多使用手势语言。

● 三、父母必知：宝宝智力开发指导 ●

家有宝宝，父母要时刻关注宝宝的成长，抓住宝宝各阶段智力开发的要点，一起来学习！看看如何打造聪明宝宝吧！

1. 视觉能力开发指导

父母可以从以下几个方面来指导宝宝的视觉能力开发。

(1) 多种色彩的刺激

让宝宝尽量多看各种不同色彩的物体。如在宝宝小床的周围挂一些五颜六色的气球，在家里贴挂一些颜色丰富的图和画，带宝宝到大型超市看色彩丰富的各种外包装和衣饰，到大自然里去欣赏多姿多彩的树木花草

等。总之，父母应尽可能地让宝宝接触色彩比较丰富的东西，这样就会促进宝宝对色彩的敏感。

(2) 眼球（眼肌）运动的训练

父母手里拿着东西，如拨浪鼓、气球、图书等，在宝宝眼睛周围慢慢移动，速度由慢到快，范围由小到大，并可以按照一定的方向来进行训练：例如从左到右，再返回来；从下到上，再往来反复；从左下到右上，往返移动；从右下到左上，来回移动等。总之，就是尽可能地围绕宝宝眼睛周围进行各个方向的移物训练。经过这样的训练，宝宝的眼球活动就会变得更加灵活和敏感。

(3) 多维物体的观察

刚开始时，父母可以用比较单一颜色的图片，以后逐渐增加颜色多的物体，先是两维的图片纸张，以后可以选择三维的物体等；形状也要千变万化，如方形、圆形、全球形、立体、半球形、楔形，不规则形状、长的、短的等。

另外，建议父母多带宝宝到体育活动比较多的场合做视觉训练，如各种球类运动等，因为球类的运动其方向性千变万化，再加上运动员的积极跑动和追随，可以大大增强宝宝视觉范围的训练和感受，刺激大脑中枢视觉反射区的发育和发展。

(4) 视力范围的扩大

等宝宝比较大一些的时候，父母可以让宝宝不要移动头部（用手扶着宝宝的头部不动），只要求他的眼球追随物体的移动而运动。这样不但能够进一步训练宝宝眼球活动的反应速度和灵敏度，而且能够扩大眼睛的观察范围。

(5) 结合语言进行训练

上面的每个训练项目都应该紧密结合父母的语言来进行诱导、提示和说明，语言内容越丰富越好。譬如：图片是什么颜色的？物体是什么形状的？圆圆的苹果从中间切一刀变成什么形状了？这样不但会促进宝宝的视觉发育，也会发展宝宝认识事物、表达语言和观察事物的能力。

2. 听觉能力开发指导

宝宝的听觉能力有一个发展过程，父母应科学指导其听觉能力训练。

(1) 借助日常生活进行综合训练

从宝宝出生后的第一个月开始，父母就可以给宝宝玩一些能发出柔和声响的玩具，柔和、缓慢、优美的声音会给宝宝带来愉悦的感受：喝水前，妈妈可以对宝宝说：“用小手试一试水杯，不烫了再喝。”玩积木时，妈妈先对宝宝说：“先取出一个或都取出来后再玩。”让宝宝看图时，妈妈可以一边讲故事，一边让宝宝指出图片上的实物等，让宝宝做到耳听、眼看、手动。

(2) 创造多种声音的环境

父母应在生活中为宝宝创造环境，如可以录制一盘经常听到的声音的磁带，如自来水的流水声、房间里的脚步声、常见动物的叫声等，经常给宝宝听，培养宝宝的倾听习惯；父母可常带宝宝到动物园、公园等自然环境中去，聆听动物的叫声、流水声等，这些都可以促进听觉的发育。

(3) 听觉和视觉结合起来

2~3个月以后的宝宝，已能将听觉和视觉结合起来，当他听到声音时，头就会转向发音的方向，寻找声源。父母或许觉得这种动作是很自然的，但它却是智力活动的进步。父母应经常有意识地走到宝宝面前，逗引宝宝注视自己的脸，然后把脸移到一侧，并轻声叫宝宝的名字，逗引宝宝的视线随父母的脸移动。也可用摇铃或能捏响的橡皮玩



具发出声音，逗引宝宝一面听声音，一面让视线随玩具移动。

(4) 听与说相结合

当宝宝开始咿呀学语时，父母要给他一个学习的环境，引导他发声。妈妈可以教宝宝喊“爸爸”或“爷爷”，教宝宝怎么称呼家里的亲人等，不管宝宝是否能听懂妈妈说的话，都要教育宝宝懂文明、讲礼貌。

(5) 音乐开启听力理解力

音乐有不同的节奏及不同的表现，如快慢、音色高低等，即使宝宝从简单的儿歌音乐听起，对于宝宝的听觉辨识力也有正向的刺激，之后欣赏各色风格的音乐都能提高鉴赏力。父母陪宝宝倾听音乐时，态度一定要认真，不要随便讲话，让他养成安静听音乐的习惯。父母可以运用形象的玩具，帮助宝宝理解音乐的意义，增添听音乐的趣味。如听摇篮曲时，妈妈可怀抱布娃娃，做哄娃娃睡觉的动作。

3. 记忆能力开发指导

宝宝的记忆力只在刚出生的第一年内增长比较缓慢，在接下来的1年中，记忆力就开始迅速增强。虽然随着年龄的增长，宝宝的记忆能力会获得自然的发展，但有目的、有计划的教育能有效提高宝宝的记忆力，成为今后发展的坚实基础。

(1) 从培养注意力入手

父母要想提高宝宝的记忆能力，那么训练宝宝的注意力应作为整个训练过程的第一步。父母做以下事情可以让宝宝更专心，如：给宝宝下指示时保持目光接触；做指令时的言语、手势要清晰明确；避免同时给宝宝好几件玩具；多玩穿珠子、小猫钓鱼等需要专心的游戏等。对注意力不集中的宝宝，父母不要急躁，最好从宝宝最感兴趣的事物入手，让宝宝尽可能地对这个事物保持较长时间的注意力。

(2) 提供宝宝感兴趣的记忆材料

宝宝的记忆以无意记忆为主，形象记忆占主导地位，记忆带有很大的

上 篇

在游戏中开发智力

随意性，无目的和意图。凡是感兴趣的、印象鲜明的事物，宝宝就容易记住。所以父母可以采用形象生动、有声有色、颜色鲜艳分明的东西作为记忆材料。

(3) 给宝宝提出各种记忆任务

在日常生活中，父母可给宝宝提出各种记忆任务，培养宝宝的记忆习惯。如周末带宝宝去公园之前，父母可以告诉宝宝，让他留心公园中有哪些植物、各种植物长成什么样、是怎么样去公园的等，晚上回家后要求宝宝说给爷爷奶奶或者其他家人听。宝宝复述时可以帮他记录下来，使宝宝产生一定的成就感。或者晚上临睡前，父母告诉宝宝明天要做哪些事、什么时间做等，让宝宝帮父母记住，到时候及时提醒父母。

4. 语言能力开发指导

语言能力对宝宝来说非常重要，父母要注意对其进行开发指导。

(1) 多与宝宝进行语言交流

父母尽可能多地利用宝宝身边的人和物，鼓励宝宝多开口说话。如给宝宝洗澡时，妈妈要一面洗一面说：“妈妈给宝宝洗澡。”见到汽车，可让宝宝学汽车鸣笛；见到太阳，可让宝宝向“太阳公公”问好；见到阿姨，让宝宝说“阿姨好”；见到奶奶，让宝宝说“奶奶好”等。



(2) 结合游戏训练

父母训练宝宝要注意趣味性，在兴趣盎然的游戏中，有意识地引导宝宝学说话；父母应注意形象地将词语连同所代表的事物一一对应起来，一起印入宝宝的脑海中。

(3) 不要急于求成

在教宝宝说话的过程中，父母绝对不能性急。一来宝宝的脑部发育还不完全，容易遗忘；二来父母急于求成的态度会给宝宝带来压力，有时宝宝即使心里明白，但就是不敢开口，学习说话会变成一项艰难的功课。

(4) 教说话时不要贪多

父母给宝宝一天教一到两个音节或词语就可以了，甚至两天教一个都没关系，让宝宝有机会巩固已学过的内容。

5. 自我认知能力开发指导

宝宝竭尽全力地表达出他的想法和要求，并且借助于他逐渐发育完善的大脑，终于明白自己是完全独立于母亲之外的个体，他将意识到“自我”。所以，父母应重视宝宝的情绪、个性、自我意识等。

(1) 探索身体可建立自我认同

在这个时期，宝宝需要通过认识自己的身体，从而了解自己并建立自我认同。在这时，父母应教宝宝说出每个部位的名称，如“这是鼻子”“这是耳朵”等；让宝宝与其他人比较身体，如“这是宝宝的鼻子，那是哥哥的鼻子，每个人都有一个鼻子，但每个人的鼻子都长得不一样。”或者经常带宝宝照镜子，告诉他，他的身体各部位是怎么样的；也可以将宝宝的手放在白纸上，帮他画一个手的形状让他看，可以让他在自己手形上涂上自己喜欢的颜色等。宝宝探索自己身体的每个部位都是阶段性的，如果父母不横加干涉，他很快就会经过这个时期，继续成长。相反地，如果父母在宝宝探索自我时，随意地干涉或责备，将会使宝宝的成长停滞，反而延长了宝宝自我探索的时间。

(2) 耐心引导“自私”宝宝

当产生了自我认知力后，宝宝会变得“自私”，因为他懂得某些东西是自己的，不想与别人分享。这时父母千万不要批评宝宝“自私”，而是要耐心引导他，例如跟他说：“宝宝，妈妈会和你一起保护玩具的，保证不会让人弄坏它的，你可以把你的玩具拿出来跟小朋友一起玩吗？”如果宝宝表现得慷慨，则要及时给予鼓励和肯定。

(3) 营造宽松平等的家庭气氛

家庭气氛对宝宝自我认知智能的影响很大，和睦的家庭比优越的经济文化条件更能助长宝宝良好的自我意识。家庭气氛分为温暖的或敌意的，另一方面分为限制的或宽容的。既温暖又有适当限制的家庭，父母本身自信心就很强，他们对宝宝要求高，又提倡平等，对宝宝关怀、信任、鼓励，这样的父母最易培养出自信心很强的子女。所以父母一定要为宝宝创设一种宽松平等的家庭氛围，以培养宝宝自我认知智能的发展。

6. 情绪控制能力开发指导

宝宝具有很广泛的情感，对任何事都会喜悦或恼火。宝宝越感到自信和安全，就越独立，而且表现可能也越好。但有时宝宝又很难避免挫折、生气或偶尔勃然大怒。



(1) 允许宝宝表达情感

父母应该允许宝宝表达情感，尤其是不满、伤心的负面情绪，但同时应该帮助宝宝疏导情感，以免发展成暴力或过分的进攻性行为。但是要监控和筛选宝宝观看的电视节目。如果这个时期的宝宝，过多观看暴力电视节目，就会变得更具攻击性。

(2) 宝宝发脾气时不要有过激反应

当父母看见宝宝开始发脾气时，尝试将他的能量和注意力转向另一种更能接受的活动。如果父母不能使宝宝分心，就不要管他。如果父母每次对他任何形式的发火都作出反应，那么父母就是过多关注了他的负面行为，无论是讲理、责骂还是惩罚都会鼓励他再次犯规。如果在公共场合时，宝宝的行为使父母感到羞愧，那就带他离开，而不要与他理论或大惊小怪，在他平静以前不要理睬他。

(3) 有危险行为时要及时惩罚

如果宝宝出现乱打、乱咬或某些其他具有潜在危害的行为，父母应该立即明确告诉他，他不应该有这种行为。因为宝宝不能理解复杂的解释，所以不要试图与他讲理，但要让他理解什么地方做错了，并及时惩罚。如果在一个小时后再惩罚，他就不能把惩罚与错误行为联系起来。但不要用体罚约束宝宝。如果父母对他进行体罚，他就会认为无论什么让自己不满的事情，都可以用武力来解决。

(4) 关注宝宝的特殊情感状态

如果宝宝过度被动退缩、悲伤，或大部分时间难以得到满足，就应与儿科医生协商。这应是压抑的征象，或因为某些隐匿的压力。

7. 逻辑思维能力开发指导

宝宝学习过程中的思考成分更多，掌握语言的能力逐渐增强，开始形成事件、动作和概念的精神图像。宝宝可以用思维解决一些问题——在头脑中完成尝试，而不必亲自实践。宝宝的记忆力和智力也有所发展，开始理解简单的

时间概念，例如“吃晚饭后才开始玩耍”，也开始理解物体之间的关系等。

(1) 通过社交摄取信息

无论对宝宝还是对父母来说，一起玩耍都是件相当幸福、快乐的事情。不仅如此，玩耍还有助于开发宝宝的语言能力、行为能力和大脑智力，给他带来很多鲜活的知识。通过与父母、小朋友和周围人的接触和玩耍，宝宝摄取的信息量会不断增加，大脑中储存的知识也会越来越多。

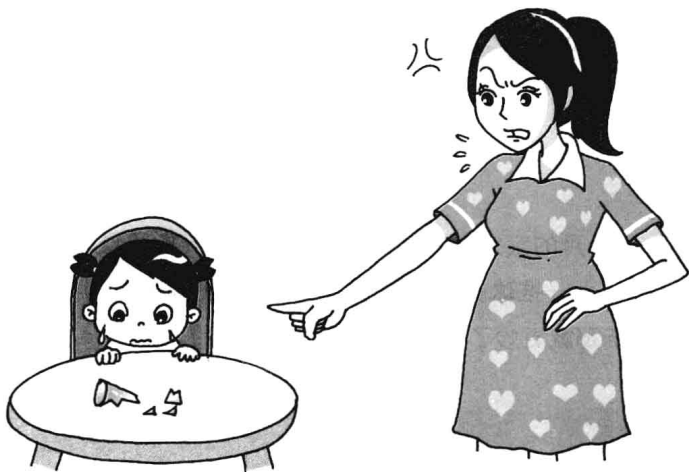
(2) 增加语言的难度

父母可以教宝宝一些关键词汇和重要句型。当他掌握了词组的用法之后，就要教他短句，并逐渐增加句子的长度，给他机会，让他多多练习。不要怕他出错，也不要训斥他，要多表扬、多鼓励。只要有时间，就尽量多与宝宝说说话，什么话都可以。

(3) 增加宝宝的“阅读量”

父母应不厌其烦地为宝宝读他最喜爱的书，并鼓励他用自己的话说出来。鼓励宝宝“读书”，让他做出读书学习的样子给父母看。当父母看书写字的时候，

也可以让宝宝爬到膝盖上来同你一起看，或给他一张纸、一支笔随他乱画，他会感到很好奇、很有趣。耐心地解答他的各种稀奇古怪的问题，或者与宝宝一起探索问题的答案。



● 四、选择可以开发宝宝智力的玩具 ●

每一个宝宝的正常发展，是一个系统、完整和协调的过程。宝宝的一言一行都是在不同的生活环境中形成的。遗传因素、生理因素和社会环境因素，皆是影响宝宝成长的重要因素，而其中家庭因素尤为重要。在家庭教育中，人们往往忽略了与宝宝自幼相伴的玩具的作用。如果每个父母能用心挑选适合自己宝宝的理想玩具，那么，对宝宝的早期智力开发，将会大有益处。

1. 响环

3个月的宝宝就能一手握着“响环”玩。他们开始尝试触觉、感觉、视觉或味觉的作用。用手摸摸，体会手上感觉如何；用眼睛看看玩具的各种色彩；用口尝尝玩具的味道……摇动“响环”时的声音又可训练宝宝的听觉。这类最简单的玩具就是宝宝开发智力的第一步。

2. 球

6个月的宝宝对能动的一切都感兴趣，能滚动的彩色球对他们最有吸引力。用手一推球就会向前滚，宝宝还会爬着追逐小球，如果父母能陪着他一起玩那就更妙了。

3. 积木

8个月的宝宝已有了不少的发现，他已认识玩具、家具等多种用具，他了解到有些物件是软绵绵的，有些是硬邦邦的，有些有棱有角，有些是圆

滚滚的。面对积木，宝宝会开始运用两只手，使两块积木相碰发出响声；一个叠在另一个上面就会比单独一块积木高；而且还可以用积木叠成多种不同的形状。

4. 复合形状盒

这是用来训练宝宝观察物品形状的玩具，通过这种玩具，宝宝可以认识一种形状的开口只容许同一形状的物品通过，从而了解生活用品各种不同的形状，而这对18个月大小的宝宝较合适。

5. 玩沙

所有的宝宝都爱玩沙、玩水。18个月以后的宝宝已经懂得不能随便把什么东西都往嘴里塞，这时就可以提供各种小工具，如小铲、小耙、小桶等让他玩沙了。让宝宝把沙堆砌成各种形状，充分发挥他的创造能力。

6. 娃娃

2岁的宝宝已经开始有个性表现了。这时他已能表达自己的喜爱和厌恶。如果有了娃娃玩具，特别是女孩子，宝宝就可以像妈妈对待自己那样对待娃娃，为娃娃洗脸、穿衣、喂食、赞扬或责备娃娃。



7. 叠杯

对一个2岁的宝宝来说，叠杯玩具是最变幻无穷的游戏，既可叠成高塔，又可缩成一只单杯，还可把小积木或其他小东西藏在叠杯内再寻找一番。通过这类游戏，宝宝能够知道有些东西虽然眼睛看不见，但却是实际存在的。

8. 图画书

2岁的宝宝已经通过眼、口、手认识了不少物品，如果能在图画书中找到自己认识的物品，那该是多大的乐趣啊！当然，父母还可以通过图画书教导宝宝认识更多的事物。这类图画当然是线条简单，色彩鲜明，一眼就能认出是什么来的。

9. 玩具车

到了2岁末，宝宝已能基本控制自己身体的各部位，可以驾驶“小车”了，可以开快、开慢，也可以骑“大马”了。如果“小车”还能载上他自己的一些小玩具，而自己又能充当运输司机，那真是其乐无穷了。

10. 拉着走的动物玩具

宝宝拉着能走动的“动物”会让他着迷。宝宝慢慢会理解这一根绳子原来还有这样的牵动力量，这比那些用干电池的电动玩具车更有启智作用。

11. 婴儿鞋子

当宝宝被鞋上的色彩及小动物吸引时，他就同时在练习使用他的肌肉，并很好地发展脚、眼的协调动作了。

12. 婴儿游戏垫

宝宝一定喜欢在这色彩丰富又软绵绵的游戏垫中玩耍。四周配上加厚的围边，给予宝宝有趣而又安全的活动空间。

13. 牙胶

牙胶由食物级塑胶制成，满足宝宝在长牙期的生理需要。牙胶可以按摩牙床，舒缓因长牙引起的不适，安抚宝宝出牙期烦躁的情绪，并帮助宝宝分辨不同的颜色及形状，兼具益智教育的功能。

14. 手抱动物

让宝宝帮它取个名字，像真的动物一样照顾它吧。彩色的图案造型能训练宝宝分辨颜色的能力，有效开发宝宝的观察力和想象力；同时还能培养宝宝学习关心周围事物的能力。让手抱动物成为宝宝最贴身的玩具，能带给宝宝安全感。

15. 手摇铃系列

鲜艳颜色和铃铛声可吸引宝宝的注意力。不同的材质，能让宝宝产生不同的触觉，发展感官智能；色彩鲜艳，能刺激宝宝的视觉神经发育；摇铃的响声可刺



激宝宝的听觉神经发育；宝宝挥动玩具时，可锻炼手指的抓握能力及灵活性，增强宝宝的手臂力量。

16. 长条虫虫

隐藏式嘎嘎铃，对比鲜艳的颜色，这个有着笑脸的虫虫会变成宝宝的好朋友。将虫虫的脚绑在婴儿床旁边，使宝宝易于集中注意力；小虫嘴巴可用来作手偶，父母可以和宝宝玩角色扮演游戏。

17. 音乐转铃

彩色的造型吊物能训练宝宝分辨色彩的能力；旋转的功能可训练宝宝眼球的转动能力；柔和的音乐不但能稳定宝宝的情绪，又能训练宝宝的听力。

18. 环形积木

独特的颜色及造型会激发宝宝的好奇心；通过圈圈的大小可以教育宝宝从大到小，从上到下的正常规律，锻炼宝宝的排序能力；在层层叠的过程中启发宝宝对物体大小比例的认知能力；训练宝宝动作的准确性、目的性及手眼协调能力。



19. 穿衣玩具盒

可拉、可掀、可关，乐趣无穷，可帮助宝宝熟悉颜色，发展手部的精细动作，训练动作的准确性、目的性及手眼协调能力，还可培养宝宝的自信心和生活自理能力，培养宝宝耐心关注的品质。

20. 蜜蜂木马

有助于加强宝宝的腰部力量，发展宝宝的大运动能力，锻炼宝宝的身体平衡能力还有助于提高宝宝的勇气和自信心。

● 五、父母与婴幼儿智力 ●

年轻父母在关注宝宝健康的同时，想的更多的是：如何让自己的宝宝更加聪明。众所周知，宝宝的大脑在孕期至三岁生长发育速度最快，接受能力非凡，被称为“天才的胎生吸收能力”。

基因和环境二者都起着重要的作用（包括宝宝的健康和营养状况以及家庭的教养）。即使是基因起着最主要的作用，父母的影响仍有相当大的作用。一个人幼年脑子正在发育时，父母的关注有助于宝宝形成对智力发展十分重要的复杂的脑部电路。父母必须认识他们的投入是多么重要，即使在非常小的宝宝身上，也可以看到积极的结果。

1. 家庭情感氛围与宝宝智力

宝宝有强烈的情感需要，情感上受到冷落的宝宝，不但动作发展缓慢，智力发育也比较迟缓。反观那些在慈爱、热情的父母关心下成长的宝宝，都比较能健康快乐的生活。

一般而言，父母给予宝宝全方位的爱，他们为宝宝每一点一滴的进步而高兴；提供适宜宝宝成长发育的玩具，耐心回答宝宝的问题，给宝宝讲故事，悉心照顾宝宝的饮食起居……这些都可以促进宝宝丰富的感情和敏锐的思维能力的健康发展。

如果父母之间互敬互爱，给予宝宝以尊重，使宝宝从中获得自信，这种自信对宝宝的智力活动可以起到很大的激励作用。反之，家庭不和、父母不关心或苛求宝宝，会使宝宝产生畏惧和焦虑心理，使他们缺乏安全感，从而大大压抑了他们的好奇心和探索精神，智力发展就会受到阻碍。

2. 父母的教养方式与宝宝智力

父母的教养方式对宝宝的情绪、行为、智力的发展具有深远的影响。良好的教养方式使宝宝自信而愉快，比较容易与别人交往，在集体中也比较容易受到尊重和欢迎。

所谓良好的教养方式，通常是指父母可以与宝宝分享彼此的想法和活动，对宝宝慈爱、信任、赞许和鼓励，而比较少表现出拘束和严厉。在这样的教养方式下，宝宝一般比较自尊、自主、自信、友善和独立，并且有较强烈的学习动机。

若父母的教养方式不当，宝宝在情绪上和行为上容易产生偏差，如情绪不稳定，活动过多，紧张及反抗等。不适当的教养方式是多方面的，例如，父母不关心宝宝，对宝宝表示拒绝及冷漠等。

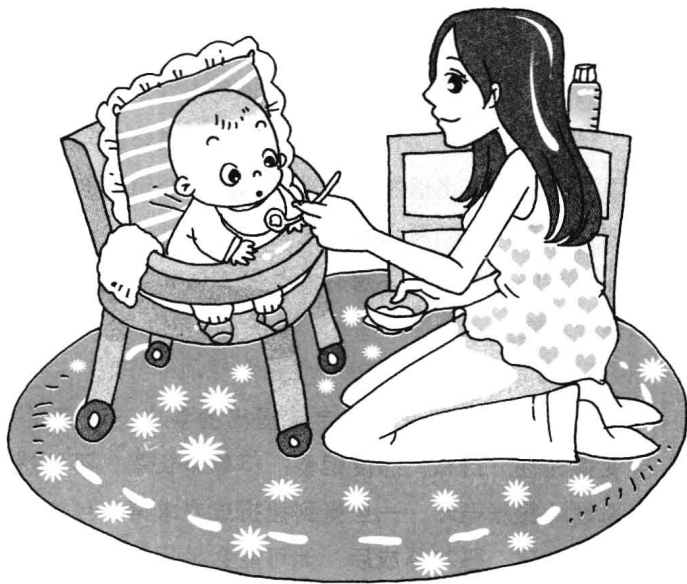
如果父母过分依顺宝宝，宝宝往往攻击性较强、粗心大意、固执；如果父母过分专制，宝宝的行为则倾向于礼貌、诚实、慎重、对权威较顺从，但依赖性较强。

父母的出发点都是为了宝宝可以健康成长，但不同的教养方式，效果则大大不一样。有些父母和蔼可亲，让宝宝在愉悦的气氛中发展自己的创造力；有些父母声色俱厉，宝宝总在恐惧的心理状态下畏畏缩缩地成长。

3. 父母过分严厉与宝宝智力

过于严厉的家庭氛围使教育的作用减少许多，对宝宝的智力发展不利。父母声色俱厉，通常给宝宝造成心理压力，容易使宝宝感到紧张。用压力迫使宝宝学习，不利于宝宝智力和创造力的发展。因为宝宝的心理发展还不成熟，他们容易受到情绪的干扰，高兴起来信心十足、手舞足蹈，受到挫折时则愁眉苦脸、消极自卑。而父母劈头盖脸的责备，会使他们缺乏信心和勇气，长此以往，会打消他们自觉进行创造性尝试的积极性，从而影响宝宝学习的主动性。在那种父母动辄就给予严厉责骂的环境里，宝宝会变得谨小慎微、唯唯诺诺。害怕和恐惧的心理会阻塞他们智慧的源泉，封锁他们的头脑，这样培养出来的宝宝只能算是听话的模范，而不是充满创造能力的开拓者。

对宝宝过于严厉也不利于融洽父母与宝宝之间的亲密感情。尽管教导宝宝也是出于爱，但不恰当的方式只会让宝宝感到冷漠，从而与父母之间产生距离，使宝宝不愿意过多地亲近父母，他们会因害怕父母，而不敢向父母请教问题。



4. 父母过分溺爱与宝宝智力

父母过分溺爱宝宝，会给宝宝造成不好的后果，可以直接或间接地影响宝宝的智力发育，父母应多多注意。

(1) 过分溺爱影响宝宝的健康和生活自理能力的发展

宝宝在成长中如果缺乏父母的爱，会影响其智力发展；但是若父母爱得过分，变成了溺爱的话，也会影响宝宝智力的发育。

例如，在饮食中，父母如果对宝宝过分照顾，好的东西任他吃，想吃什么就给什么，这会养成宝宝偏食的不良习惯；宝宝如果食用了过多的精细食物，不但会影响宝宝口腔、牙齿的发育，还会在“优越的条件下”出现维生素及其他营养素的缺乏。

在日常生活中，冬天怕冻着，夏天怕晒着，出门怕摔着，和小朋友在一起玩怕受欺负等，父母的这些表现，表面上看起来是关心宝宝，实际上却限制了宝宝自理能力的发展，使宝宝总是对父母过分依赖，最终可能会一事无成。

(2) 过分溺爱影响宝宝的肢体活动能力和思维能力

什么事情都由父母包办代替，宝宝肢体的灵活性、协调性就难以得到发展，使宝宝变得懒惰，行动笨拙。要知道，肢体活动由大脑指挥，同时肢体活动又可以刺激大脑的发育。凡事都由父母包办代替，宝宝的依赖性增加，头脑中根本不去想有什么事要做和如何去做，思维能力也就不能得到很好发展。

(3) 过分溺爱影响宝宝良好性格和气质的养成

溺爱，过分迁就，对宝宝提出的要求一味满足，毫无节制，会使宝宝变得任性、自私、态度粗暴、不尊重长辈、不爱护伙伴，他想当然的欲望恶性地膨胀循环。一旦受到挫折或要求得不到满足，宝宝就会大哭大闹或意志消沉。恶习养成后，他可能会采用其他相应的方法来满足自己的要求，以致造成大错。

(4) 过分溺爱影响宝宝的正常交往能力

上 篇

在游戏中开发智力

在家庭中被过分溺爱的宝宝，不能广泛地接触同龄的小朋友，各种感知和适应能力的发展都会受到限制。在与小朋友的交往中，会因缺乏正确处理相互关系的能力、缺乏耐性而受到其他小朋友的冷落和孤立，使宝宝变得孤独、自闭，社会适应能力变差，甚至将来入学后还不能很好的适应学校生活。

5. 父母感情不和与宝宝智力

一个幼小的宝宝，渴望温暖的家庭和父母无微不至的关怀，然而，他却长期处于紧张、恐惧、压抑的氛围之中，每天都有不良信息输入大脑。这些有害信息，对一个还不能分辨是非、只能逆来顺受的宝宝的成长发育会带来怎样的打击，其答案是不言而喻的。年轻的父母们，为了你们的宝宝能健康快乐的成长，请摒弃前嫌，和好如初吧！

宝宝接触机会最多、受影响最深的就是他的父母。如果父母感情不和，经常吵架，甚至家庭破裂，都会在宝宝幼小的心灵中留下难以抹灭的心理伤痕，对其性格的形成与发展以及正常心理的发育，都会产生不良影响。

首先，父母之间发生争吵，甚至大打出手时，往往会借宝宝发泄愤怒，宝宝就成了无辜的出气筒、受害者。由于父母之间怄气，宝宝还会遭到冷落，得不到应有的关心和爱护。家庭破裂导致父爱或母爱的缺乏，会使宝宝感



到孤独、失落，性格也不能健康、全面的发展。

其次，对于父母的争吵甚至大打出手，宝宝往往会感到恐惧，不知如何是好，只能哇哇大哭。争吵缓解后，又会因为不知道应当依靠哪一方而无所适从。所有这些都会给宝宝无故增加烦恼，给其幼小的心灵蒙上阴影。

另外，家庭中如果父母双方长期不和，动不动就相互喊叫、大打出手或经常用粗鲁的语言侮辱对方，都会给宝宝造成不良影响，使其也变得非常好斗、性格暴躁、爱冲动。同时，宝宝也会因为父母之间的不和而怨恨自己的家庭，对父母、生活失去信心，对周围的人缺乏感情。

● 六、开发婴幼儿智力，父母该怎样做 ●

年轻父母最自豪的就是看到自己的宝宝健康成长，智力发展迅速。在宝宝成长和成熟的过程中，父母的作用是不可忽略的。宝宝智力的开发当然是越早越好，从宝宝出生之后就可以有意识的开发小宝宝的智力了。当然，早早地开发宝宝的智力，不是父母揠苗助长，强行灌输书本上的东西。

实际的智商分数在宝宝长大后不会改变很多，但是学术成就可以剧增，这是因为年轻人的脑子继续调整，并有良好的环境影响所致。父母的付出不一定会造就出一个爱因斯坦，但是对宝宝的智力发展却是至关重要的。

(1) 父母应该以欣赏、欣慰、感恩的心态对待自己的宝宝，自始至终对自己的宝宝充满信心和希望。每个宝宝都是一个潜在的天才，每个宝宝都不同程度地拥有八种智力或九种智力，每个宝宝都有可能将其中的一种或几种智力发挥到淋漓尽致、出类拔萃！

(2) 父母应该重新认识“智力”，及时转移开发宝宝“智力”的重心。传统的智力以言语——语言智力和逻辑——数理智力为核心，父母主

上 篇

在游戏中开发智力

要关注宝宝言语——语言智力和逻辑——数理智力的培养和发展。其实，智力是“在一定的社会文化背景下，个体用以解决自己面临的真正难题和生产及创造出社会所需的有效产品的能力”。父母应该及时将开发宝宝“智力”的重心转移到培养和发展宝宝“解决实际问题的能力”和“生产及创造出社会需要的有效产品的能力”上，注重宝宝适应社会发展需要的素质的全面提升。

(3) 父母应该与时俱进，终身学习，不断掌握“激活”宝宝各种智力的有效方法。智力是一种潜能，是人的中枢神经系统的潜在发展能力。父母可以成为这种潜能的激活者，也有可能是在无知中或无意间成为这种潜能的“终结者”。因此，激活宝宝的“潜能”，不仅需要父母的爱心，更需要父母的智慧和技巧。父母应该积极主动地学习，终身学习，不断汲取最新的科学的教育理念和教育方法，客观地观察宝宝、公正地评估宝宝、合理地引导宝宝、科学地“开发”宝宝……高效地激活宝宝的“潜能”，使宝宝的生命更加精彩！

(4) 父母不应该盲目“跟风”，更不能生搬硬套。家教模式及方法没有最好的，只有最合适的。每个宝宝都是一个完整的生命体，都是一个独立的个体。每个宝宝都有着自己独特的智力组成及结构，有着与众不同的优势智力领域和弱势智力领域，有着自己个性化的学习风格和学习方法。父母应该“因材施教”，“对症下药”，决不能盲目“跟风”、生搬硬套。适合别的家庭、别的宝宝的模式及方法，



不一定适合你的家庭、你的宝宝！

(5) 父母还应给宝宝创造一种鼓励“随意学习”的气氛，方法如下：

① 看着他的眼睛

6周的宝宝，眼光多集中在18厘米远的地方，这通常是父母抱着他看着他脸时的距离。他那时的脑细胞联接，形成认识的模式，识别什么是熟悉的，什么是不熟悉的，什么不同，什么相同等。

② 多听音乐

唱催眠曲或儿歌有助于宝宝脑部的发展。给3岁宝宝上钢琴课或参加集体合唱，能大大增强宝宝的空间——速度推论能力，他们比不上课的宝宝在解答谜题时更准确、更快，而且空间和速度推理，在理解数学和科学上至关重要。

③ 鼓励探索精神

宝宝是通过探索、通过体验新事物来学习这个世界的。即使他们躺在摇篮或小床上时，眼睛也瞪着外界的各种事物。他们好奇心极强，总愿触摸、玩弄、摩擦和口尝各种东西。父母要鼓励宝宝这么做，把玩具递给他们，让他们看和摸，和他们一起在地板上爬。

④ 叫出东西的名称和特性

有位母亲用玩具帮助3岁大的儿子辨别颜色，她经常说：“给我看红色的皮球”或“给我看绿色的篮球”。宝宝不会说“红”和“绿”两个词，但在一周岁以内就能懂得那两种颜色是不同的。父母需要说出某些东西的不同颜色、不同大小、不同形状来加强宝宝的理解力。

⑤ 站起来欢呼

当宝宝第一次学会从杯子里喝水的时候，父母要大声叫“好极了”！每当宝宝作出成绩或学会做一件事时，父母的赞扬不仅表达了你的喜悦，而且还增强了宝宝中脑部分感情中心的前面皮层和扁桃状器官的联系。

宝宝10~18个月时，父母的夸奖会让他开心，他的脑部就会释放出大量影响神经系统的化学物质，加强电路。相反，如果多次以漠不关心的态度来对待宝宝的新成绩，电路就得不到加强，宝宝也就不愿意再尝

试新事物了。

(6) 父母应给宝宝营造一个开发智力的美好环境。丰富的色彩、音乐、形状、交流等的刺激，可以有效地促进宝宝智力的发展，因此，父母应该为宝宝智力的发展创造一个良好的环境，尽早开发宝宝的智力。

① 色彩

色彩与宝宝的智力发展有着密切的关系。在黄、橙、浅蓝、浅绿等色彩环境中成长的宝宝的智商要比在暗淡、压抑的黑灰色环境中生活的宝宝智商高许多。而且在前一种环境下生活的宝宝，想象力和创造力要明显好于在后一种环境下生活的宝宝。出生半个月的宝宝，已具有了初步的识别颜色的能力，他能对不同的色彩作出反应。

所以父母应该在房间里设置色彩鲜艳的图画、挂画等。宝宝睡醒时，他会睁开眼睛到处看。挂图可放在床栏杆右侧距宝宝眼睛20厘米处，让他观看，每隔3~4天应换一幅挂图。父母可观察宝宝注视新挂图的时间，一般宝宝对新奇的东西注视时间比较长，对熟悉的图画注视的时间短。

② 形状

父母要把房间布置的有层次感、空间感，但不要显得很杂乱，这就要求有一定的艺术性。除了日常的桌椅床铺、衣物杯盘之外，可以适当在宝宝房间悬挂一些晃动的彩色气球、吹塑球、小灯笼，能发出悦耳声音的彩色旋转玩具等，让宝宝看、听。悬挂的玩具品种可多样化，还应经常更换品种和位置。



③ 音乐

宝宝在母亲的腹中是伴随着母亲的心跳声成长的，母亲的心跳、呼吸节律可以说是他最早的音乐启蒙。也可以说，人与生俱来就拥有了音乐的天赋，每个人都可以发展出音乐智能。在宝宝的婴幼儿时期，对其进行一流的优美的音量适中的音乐熏陶，有利于宝宝的音乐智能的开发。

而较早的把宝宝带进声音的世界里，给新生儿一个有声响的环境，让其逐渐分辨出各种不同的声响，对于其认识世界和智力发育都是很有好处的。日常生活中的各种声音，如走路声、开门声、水声、炒菜声、说话声等，都是可以让宝宝聆听的。但是声音不可过大、不可带有刺激性。

适当的给宝宝播放一流的音乐作品。人的大脑接受外面的信息，会遵循一个原则：先入为主。即先进入大脑的信息占主导，以后同类信息将会被筛选，甚至排斥。不要认为宝宝小，不懂欣赏音乐的好坏，就随便选择音乐。可以选择一些欧洲的古典音乐，如莫扎特、勃拉姆斯、贝多芬、柴可夫斯基等的上乘作品；或者是中国优秀的古典乐曲，如《梁祝》《春江花月夜》《高山流水》等。最好要选择那些悠扬、舒缓的作品。

④ 交流

房间里，色彩鲜艳的图画，色彩和空间感很强的悬挂玩具，再加上舒缓轻柔的乐曲，宝宝的视觉和听觉就能得到不断的刺激，大脑皮层的重量和厚度就会明显增加，当然也就有利于智力的发展了。

而交流则会使宝宝“更上一层楼”。告诉宝宝那是什么颜色，那个形状是什么可爱的动物，对着宝宝用眼神和言语表达感情，无疑对宝宝的语言和情商都是很好的熏陶。当宝宝看到这些画、玩具，看到妈妈的容颜，听到妈妈的声音时，都会很高兴，也就能更好地在美好的环境里健康聪明的成长。

● 七、婴幼儿营养与智能提升 ●

宝宝可以不是神童，可以不是天才，但是父母都希望宝宝有个健康的身体，从孕育这个小生命起，就开始祈祷宝宝可以健康地发育成长。其实，宝宝的发育就像一棵小树苗的成长，需要充分合理的营养供应和尽心尽力、方法得当的养护。营养是一切智力的物质基础，父母应该非常注重给予宝宝合理、均衡的营养，这样才能使宝宝不断地健康成长，使各种潜在智力得到较好的开发。

1. 宝宝智力发育与营养素

蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等是保证人体正常生长的重要营养成分，对于宝宝，这些同样缺一不可。

蛋白质：宝宝的生长发育比较快，其蛋白质需要量按单位体重计算比成人要高。蛋白质缺乏会影响宝宝的生长发育，特别是大脑的发育，导致其体重增加缓慢、贫血、免疫功能降低等。为宝宝提供的蛋白质应以优质蛋白质为主，即动物性蛋白与大豆蛋白，其利用吸收率高；乳类的蛋白质含量充足，其中以母乳的蛋白质吸收率最高，主要因为母乳中的乳清蛋白含量丰富，其蛋白颗粒小，易于消化吸收。

碘：碘是宝宝的“聪明元素”，如果宝宝缺碘会导致甲状腺



功能低下，出现智力发育障碍，生长迟缓，造成痴呆。

锌：婴幼儿期缺锌可导致生长发育停滞，影响智力发育。

铁：缺铁可引起宝宝血红蛋白下降，影响血液运氧能力，从而影响大脑的供氧，影响智力发育。

不饱和脂肪酸：宝宝的大脑及神经系统在发育过程中，需要适量提供不饱和脂肪酸构成其固体成分，缺乏会推迟脑细胞的分裂与增殖，直接影响宝宝的智力发育水平。亚油酸、亚麻酸、DHA、AA均为不饱和脂肪酸，亚麻酸、亚油酸通过人体转换成DHA、AA，而DHA、AA可被人体直接利用吸收。核桃、芝麻、花生、瓜子等食物中不饱和脂肪酸的含量较多，经常食用可促进宝宝的智力发育。

热量：糖类物质既是主要的热量来源，能直接促进宝宝的大脑发育。宝宝的脑组织只有获得充足、稳定的血糖，才能保持较长时间的精力集中、快速思维和准确记忆。所以在婴幼儿期需要摄入足够的糖来提供热量。但糖摄入过多也易导致婴儿肥胖，补充的糖类物质最好可以直接利用，以吸收较快的单糖葡萄糖为佳。

在日常的饮食上，父母要注意营养搭配，保证每餐含有宝宝身体发育所需的各种营养元素。如奶类、蛋类、肉类、鱼类及豆类、谷类等都含有优质的蛋白质，对大脑发育有着重要作用，为大脑提供足够的能量。在夏天，父母更要注意饮食清淡，多食蔬菜水果，避免太过油腻，否则容易引起宝宝上火及肠道疾病。

2. 宝宝营养不良的特殊信号

营养是脑发育的物质条件，而脑又是智力发育的物质基础，所以营养和婴幼儿的智力发育有一定的关系。

某些营养物质是保证婴幼儿大脑发育的基础，如优质蛋白、脂质等缺乏及某些微量元素及维生素的缺乏，都影响到大脑细胞的生长和神经传导，因此宝宝的智力发育会受到影响。营养不良的宝宝，运动功能、语言

上 篇

在游戏中开发智力

功能都落后于健全婴幼儿，尤其语言功能对智力发育有直接的影响。

人们通常把消瘦、发育迟缓乃至贫血、缺钙等营养缺乏性疾病作为判断宝宝营养不良的指标。这一方法虽然可靠，但病情发展到这一步，宝宝的健康已经遭受到一定程度的损害，只能“亡羊补牢”，这显然不是上策。

其实，宝宝营养状况滑坡，往往在疾病出现之前，就已有种种信号出现了。父母若能及时发现这些信号，并采取相应措施，就可将营养不良扼制在“萌芽”状态。

以下信号特别值得父母留心：

(1) 情绪变化

当宝宝情绪不佳、发生异常变化时，应考虑其体内是否缺乏某些营养素。

宝宝郁郁寡欢、反应迟钝、表情麻木，提示其体内缺乏蛋白质与铁质，父母应多给宝宝吃一点水产品、肉类、奶制品、畜禽血、蛋黄等高铁、高蛋白质的食品。

宝宝忧心忡忡、惊恐不安、失眠健忘，表明体内B族维生素不足，此时父母应给宝宝补充一些豆类、动物肝、核桃仁、土豆等B族维生素丰富的食品。

宝宝情绪多变，爱发脾气则与吃甜食过多有关，即“嗜糖性精神烦躁症”。除了减少甜食外，父母应多安排点富含B族维生素的食物。



宝宝固执、胆小怕事，多因维生素A、维生素B、维生素C及钙摄取不足所致，所以应给宝宝多吃一些动物肝、鱼、虾、奶类、蔬菜、水果等食物。

(2) 行为反常

营养不良也可引起宝宝行为反常，大体上可归纳为以下几种：

宝宝不爱交往、行为孤僻、动作笨拙，多为体内缺乏维生素C的结果。在食物中添加富含此类维生素的食物，如番茄、桔子、苹果、白菜与莴苣等，这些食物所含丰富的酸类和维生素，可增强神经的信息传递功能，缓解或消除此类症状。

宝宝行为与年龄不相称，较同龄宝宝幼稚可笑，表明体内氨基酸不足，增加高蛋白食品如瘦肉、豆类、奶、蛋等势在必行。

宝宝夜间磨牙、手脚抽动、易惊醒，常是缺钙的信号，父母应及时给宝宝增加绿色蔬菜、奶制品、鱼肉松、虾皮等。

宝宝喜欢吃纸屑、泥土等异物，即“异食癖”，多与缺乏铁、锌、锰等微量元素有关。海带、木耳、蘑菇等含锌较多，禽肉及海产品中锌、锰含量高，应是此类宝宝理想的“盘中餐”。

(3) 过度肥胖

以往常将肥胖笼统地视为营养过剩，但是，营养过剩仅是部分“胖墩儿”发福的原因，另外一部分胖宝宝则是起因于营养不良。具体说来就是因挑食、偏食等不良饮食习惯，造成某些“微量营养素”摄入不足所致。“微量营养素”不足，导致体内的脂肪不能正常代谢为热量散失，只得积存于腹部与皮下，宝宝自然就会体重超标。

对于肥胖儿来说，除了减少高脂肪食物（如肉类）的摄取以及多运动外，还应增加食物品种，做到粗粮、细粮、荤素之间地合理搭配。

3. 有助于宝宝智力开发的食物

父母都知道，要想宝宝的大脑发育得更好，需要在婴幼儿时期补充各

上 篇

在游戏中开发智力

种营养。下面介绍一些益智健脑的食物，不仅可以在婴幼儿时期食用，在宝宝的整个生长发育时期也可以一直食用。

(1) 核桃仁

核桃性温、味甘、无毒，有健胃、补血、润肺、养神等功效。核桃仁具有相当高的营养价值，不仅含有钙、铁、磷等元素及锌、锰、铬等人体不可缺乏的矿物质，核桃仁中植物脂肪和蛋白质的含量也非常高。核桃中的磷脂，对脑神经有良好的保健作用，所以核桃的益智作用很好，是强化记忆力和理解力的佳品。但核桃仁含油脂较多，不易消化，宝宝一般每天吃3~4颗大核桃仁就够了。

(2) 杏仁

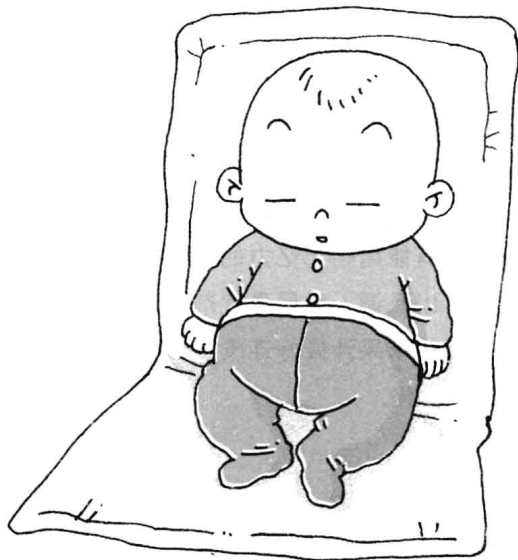
杏仁有养心、明目、益智的功能，经常服用可让宝宝变聪明。父母可将买来的杏仁去皮后与花生、黄豆同泡，然后用豆浆机做成杏仁花生豆浆给宝宝饮用，这样有利于宝宝吸收。

(3) 鱼类

鱼类中富含的如球蛋白、白蛋白、含磷的核蛋白，不饱和脂肪酸、铁、维生素B₁₂等成分，都是宝宝智力发育所不可缺少的营养。

(4) 大枣

晚上给宝宝喝一碗红枣汤或吃一把鲜枣，可摄入大量维生素C、微量元素，还有安神益智的作用，能让晚上容易做梦的宝宝睡得踏实，增强入睡后的“潜在记忆”，从而促进其智力的良好发育。



(5) 蛋类

蛋类不仅是极好的蛋白质来源，而且蛋黄中的卵磷脂经吸收后释放出来的胆碱，能合成乙酰胆碱，乙酰胆碱能显著改善宝宝的记忆力。此外，蛋黄中铁、磷的含量较高，也有利于宝宝的脑发育，所以无论是鸡蛋、鸭蛋，还是鹅蛋，都提倡宝宝吃整颗蛋。

(6) 龙眼肉

龙眼肉有养血安神的作用，强心益智的功效，长期服用可增强宝宝的记忆力。但龙眼肉多湿热，无论是鲜龙眼还是龙眼干，一周最多吃3次，多食的话容易导致宝宝上火，出现大便干结等问题。

(7) 蜂蜜

蜂蜜含有多种益智成分，在早上服用效果最佳。调入温开水服用，可以治疗宝宝便秘；也可以涂抹在面包片或馒头片上食用。

(8) 葡萄

葡萄是公认的最佳抗氧化剂之一，能补肝肾，益气强记，益智聪明，但宝宝每天的食用量最好不要太多，以免摄入太多糖类影响宝宝对正餐的摄取。

(9) 黑木耳

黑木耳可以净化血液，轻身强记。对喜欢吃肉、汉堡等高脂食物的宝宝来说，黑木耳释放出来的碱性物质，可以吸附导致脑供血不足的脑动脉粥样斑块，使记忆力和思考力得到明显提高。

(10) 苹果

苹果含有能增强记忆力的苹果酵素。尽量不要让宝宝吃高温加工过的苹果脆片，以及调入大量稳定剂和口味调节剂的勾兑型苹果汁，而吃新鲜的苹果。现榨苹果汁最好连皮一起榨取，并最好是在10分钟内喝完，以防止苹果酵素氧化。

4. 提高宝宝智力的营养大餐

为了宝宝的健康成长，父母总是想法设法给宝宝准备全面均衡的膳食。但是，宝宝不好好吃饭怎么办？面对不爱吃肉、不爱吃鱼、不爱吃蔬菜，甚至是什么都不爱吃的宝宝，该怎么办？尝试做做下面的菜色吧，或许会有意想不到的收获哦！

(1) 鲑鱼沙拉

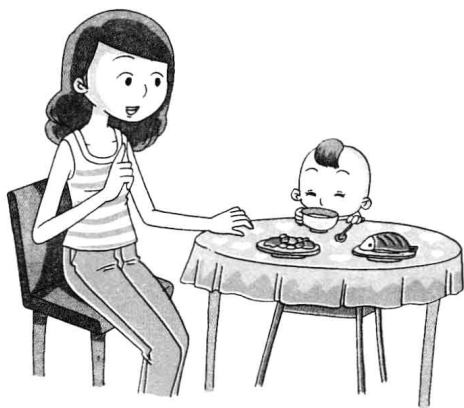
原料：鲑鱼20克，土豆1/2个，苹果1/5个。

制作：

① 将土豆及苹果洗净后去皮。

② 将土豆和鲑鱼蒸熟后以研磨器磨成泥状，混合均匀。

③ 将苹果切成细丁或磨成泥状，加入上一步的材料即可。



功效：鲑鱼肉有补虚劳、健脾胃、暖胃和中的功能，可治消瘦、水肿、消化不良等症。此菜是宝宝健康成长的营养选择。

小贴士：

尽量不要添加调味品。料理过程中，注意食品及所用器物的卫生，双手洗净，处理熟食时，应该戴无菌手套。最好将食品盛装于易于手持的碗或杯内，同时用小匙给宝宝喂食，让他逐渐适应正常的进食方式。

(2) 荸荠肉丸汤

原料：荸荠、精肉馅、胡萝卜、葱姜、香菜、胡椒、糖、料酒、盐各适量。

制作：

①荸荠洗干净去皮，切成小块备用；胡萝卜切成与荸荠大小相当的小块备用；精肉馅和水按2：1的比例，加葱姜末、胡椒粉、盐、糖、料酒，调成上筋的肉馅。

②烧一锅滚水，下入荸荠、胡萝卜丁儿煮滚。

③把肉馅余成丸子，下入锅中。

④肉丸全部漂起后，再继续煮5分钟。

⑤最后加香菜、盐、胡椒粉调味就可以了。

功效：荸荠营养丰富，含有蛋白质、糖类、脂肪，以及多种维生素和钙、磷、铁等矿物质，生食清香爽口、肉质鲜嫩，口感可与水果媲美。做成汤，又有另一番滋味！荸荠肉丸汤，具有益气安中、清热止渴、开胃消食的功效，经常喝既能清热生津，又可以补充营养。

(3) 肉羹

原料：猪肉。

制作：

①把肉剁成肉蓉。

②用纱布把肉蓉包起来。小碗里盛些水，把纱布包放水里泡一下，之后把水挤到碗里。重复这个动作，直至水变成白色。

③放水蒸熟。

功效：此肉羹吃起来像蛋羹，味道很清淡，能引发宝宝的食欲，宝宝很喜欢吃。

(4) 肉末蔬菜软饭

原料：大米、菠菜、瘦猪肉末、植物油、精盐、葱末各少许。

制作：

①将米淘洗干净，加入清水，浸泡20分钟后，蒸成软饭待用。

②将菠菜切成末。

③将油倒入锅内，下入肉末炒散，加葱末和菠菜末炒至变色，加水、精盐，放入软米饭，拌匀后，稍焖一下出锅即成。

功效：味道咸香，饭软烂。肉切成末以后易于宝宝接受，营养丰富，做法也很简单。

(5) 清蒸鳕鱼

原料：鳕鱼小块，适量芝麻酱。

制作：

①把鳕鱼洗净，放入小碗里，隔水蒸10分钟左右。

②拿出来，洒上芝麻酱即可使用。

功效：鳕鱼营养丰富，配上芝麻酱，既中和了鱼肉的腥味，又使本菜比较有营养，且操作简单，海鱼本身就是咸的，连盐都不需要放的。

(6) 美味虾糊

原料：虾仁、肉汤、淀粉。

制作：

①将虾仁用清水煮熟，研碎。

②将研碎的虾泥，放入肉汤中煮并搅匀。

③煮熟后加入用水调匀的淀粉，使其呈糊状。

功效：虾是婴幼儿极佳的健脑补钙食品。

(7) 营养小鱼圆

原料：胡萝卜1个、鱼尾巴1条（草鱼的后半段），盐、葱、姜、味精各少量。

制作：

①鱼段去皮去骨。

②将肉切成小块，加入胡萝卜片、盐、葱、姜、味精，加一点水，更嫩更好打，放到料理机做成肉糜。

③倒出来放到碗中加入生粉继续顺方向搅拌，静放20分钟更劲道，之后做成小圆球放到汤中即可。



(8) 蔬菜米汤

原料：圆白菜、胡萝卜、大米。

制作：

①先煮稀饭（为了取得米汤，稀饭不可以煮得太熟）。

②将圆白菜、胡萝卜洗净切丝。

③取半碗至一碗米汤水，与圆白菜丝、胡萝卜丝一起煮。

④煮沸后略滚一下，使蔬菜的营养成分充分释放出来，舀取半碗蔬菜汁即可。

功效：营养丰富，宝宝易接受。早早地让宝宝接触蔬菜，从小养成爱吃蔬菜的习惯。

(9) 酸奶酪拌番茄

原料：番茄、超市买的酸奶酪。

制作：

①番茄洗干净，用刀在皮上划开一个十字，放在热水里烫一下。

②把皮拨开，切成小块，用酸奶酪拌一下就可以了。

功效：番茄有很丰富的营养，对于很多不喜欢吃番茄的宝宝可以用酸奶酪来调剂一下，并且酸奶酪里也富含蛋白质、钙和磷等人体所需的营养素。

(10) 鱼子鲜蔬米糊

原料：鸡蛋1个，多春鱼3条，胡萝卜、小油菜、豆腐、葱、婴儿米粉、花生油、盐、酱油各适量。

制作：

①将蔬菜洗净切碎，豆腐切成小块，多春鱼取鱼子用，鸡蛋搅拌均匀备用。

②锅内放少许花生油，油热后放入葱、胡萝卜、小油菜、豆腐爆炒，加入适量的水。

③水开后，将鸡蛋、鱼子依次加入锅里。

④将婴儿米粉用凉水拌成糊状，倒入锅内。

上 篇

在游戏中开发智力

功效：蔬菜的营养价值很高，多春鱼更有明目作用。

(11) 奶酪蔬菜鳕鱼

原料：宝宝奶酪1块，胡萝卜50克，西蓝花几朵，番茄半只，鳕鱼2块。

制作：

- ①将鳕鱼蒸熟，然后把刺去除，剩鱼肉备用。
- ②将胡萝卜、西蓝花垛碎，备用。
- ③番茄去皮切成小粒备用。
- ④先将胡萝卜、西蓝花、番茄放到锅中煮熟，再放奶酪。
- ⑤将煮好的奶酪蔬菜淋在鳕鱼肉上即可。

功效：这道菜富含多种维生素和矿物质，非常适合宝宝食用。

(12) 菜肉水饺

原料：水饺皮、肉末、蔬菜、菇类、蛋、鲜虾、盐。

制作：

①准备好肉末，加入剁碎的蔬菜、菇类、鲜虾，再打入1个蛋，加适量盐调味。

②包成饺子后煮熟即可。

功效：小小的一个水饺，有荤有素，而且加入不同的蔬菜就会有不同的口味，简单易做，营养也很好。

(13) 蛋黄塔

原料：牛奶、鸡蛋。

制作：

①取鸡蛋1个，去蛋清留蛋黄搅匀。

②配方奶粉半杯。

③奶和蛋黄混合搅拌均匀后，在碗上蒙上一层保鲜膜，放入有水的



大锅里蒸15分钟，即可。

功效：蛋黄富含铁、磷等矿物质，更是宝宝补脑益智的必备食物。

(14) 番茄鸡蛋饼

原料：番茄、蘑菇、鸡蛋、面粉少许。

制作：

①番茄去皮与蘑菇切小粒。

②鸡蛋与面粉加水搅拌，加入番茄与蘑菇搅拌。

③锅里放少许油，把搅拌后的面粉浆倒进煎，煎至一面金黄后再翻另一面煎，熟了即可上碟。

功效：富含蛋白质和DHA、卵磷脂等健脑元素的鸡蛋，和营养丰富的番茄搭配，对宝宝的大脑发育和身体生长大有好处。

(15) 苹果蛋饼

原料：苹果2个（约300克），鸡蛋4个，鲜奶100毫升，糖25克，色拉油适量。

制作：

①将鸡蛋打散，加入鲜奶及糖搅拌。

②将苹果去核，切成花片。

③烧热平底锅，加入油，再将蛋浆倒入锅中用小火煎。

④将苹果片铺在蛋饼上，待底部熟后再翻转煎，然后装盘。

功效：这款苹果蛋饼色泽金黄，味美，口感好，对宝宝记忆力和脑部发育有帮助。宝宝胃口不佳，常食效果好。

小贴士：

鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质，蛋白质为优质蛋白，对肝脏组织损伤有修复作用；富含DHA和卵磷脂、卵黄素，对神经系统和身体发育有利，能健脑益智，改善记忆力。苹果含有丰富的维生素C、膳食纤维，对宝宝的生长发育有益。苹果中的锌能增强宝宝的记忆力。但苹果中的酸能腐蚀牙齿，吃完苹果后最好漱漱口。

(16) 毛豆仁煮排骨

原料：排骨、毛豆仁、板栗、香菇、核桃仁。

制作：

①将排骨入酱油、生粉、料酒腌制，香菇泡发切粒备用。

②板栗事先在沸水中煮5分钟后，取出切开，即可将板栗轻松取出。

③用蒜、姜起锅爆香，倒入排骨大火翻炒2分钟后，加入香菇、板栗、毛豆仁、蚝油翻炒。

④约3分钟后，倒入清水（以不淹过食物为宜），盖锅盖焖约5分钟后转大火收汁。

⑤起锅前加入核桃仁稍炒即可。

功效：毛豆中的卵磷脂是宝宝大脑发育不可缺少的营养之一，有助于改善宝宝大脑的记忆力和智力水平。



小贴士：

毛豆中的脂肪含量明显高于其它种类的蔬菜，但其中多以不饱和脂肪酸为主，如人体必需的亚油酸和亚麻酸，它们可以改善脂肪代谢，有助于降低人体中甘油三酯和胆固醇。且富含优质蛋白质，可提供宝宝成长所需，并含有膳食纤维，能防止便秘。此菜颜色漂亮，既可增加体力，解除疲劳，又能益智健脑，可谓一举多得。

(17) 金针菇豆腐煮鲫鱼

原料：金针菇200克，豆腐2块，鲫鱼1条，蒜头（去衣拍碎）15克，姜片20克，葱花10克，盐、鸡汤、胡椒粉、米酒、花生油各适量。

制作：

①金针菇洗净备用。

②豆腐切小块备用。

③先将鲫鱼宰好，去内脏，洗净并以干布吸去水分备用。

④开锅下油，爆香拍蒜和姜片，放入鲫鱼将两面煎至金黄，加少许米酒，加入适量鸡汤和金针菇、豆腐，中火煮15分钟，调味后撒入葱花即成。

功效：金针菇口感嫩滑、菇味独特，含有的大量氨基酸有提高宝宝智力和增强体质的功效。

小贴士：

金针菇含有人体必需氨基酸成分较全，其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富，且含锌量比较高，对增强智力尤其是对宝宝的身高和智力发育有良好的作用，人称“增智菇”。

(18) 蛋皮蔬菜羊角卷

原料：鸡蛋80克，面粉50克，黄瓜160克，火腿肠60克，香菜15克，盐1/2茶匙，沙拉酱、番茄酱、青芥末酱各适量。

制作：

①鸡蛋打入碗中，用筷子打散。

②蛋液中加入60克清水搅匀，再放入盐和面粉搅拌成无颗粒的面糊。

③平底锅烧热，放入少许油，把鸡蛋面糊倒入锅内，转动锅子使面糊铺满锅底，小火煎至两面金黄。

④把黄瓜、火腿肠切成等长的段，香菜洗净去根。

⑤煎好的蛋饼放到案板上，把羊角酥模具放到蛋饼上，用手掌按压模具中心及四周，取下模具，蛋饼被分成均匀的16等份。

⑥取一份小蛋饼，放入黄瓜、火腿肠和一根香菜，卷起来成羊角卷，用牙签固定蛋饼末端。

⑦最后把沙拉酱、番茄酱、青芥末酱挤到蛋皮卷上即可。

功效：这个蛋皮蔬菜羊角卷，外表漂亮，味道好，让宝宝健脑又开胃。鸡蛋富含DHA和卵磷脂、卵黄素，对神经系统和身体发育有利，能健脑益智，改善记忆力。

(19) 番茄鱼汤

原料：新鲜鱼（建议选用鱼刺较少的海鱼）2厘米长1块（约30克），鱼汤2勺，淀粉、番茄酱、精盐各少许。

制作：

①先将新鲜鱼洗干净，放入热水中煮熟，加适量的精盐。

②煮熟后捞出鱼，去骨刺和鱼皮，然后放入小碗内，用小勺背研碎。

③把研碎的肉和鱼汤一起放入锅内煮。淀粉加水，并加入少许番茄酱调匀，倒入锅中搅拌，煮至黏稠状停火，即可食用。

功效：本菜补脑益智，和胃健脾。其中鱼肉富含蛋白质，所含脂肪为不饱和脂肪酸，海鱼的DHA含量多于淡水鱼，深海鱼中的DHA更加丰富，而DHA是营养大脑必不可少的物质。番茄酱富含维生素C，维生素C可使大脑反应灵活、敏捷。婴儿常食此鱼泥，能促进脑的发育，提高智力。非常适合7个月以上的宝宝食用。



小贴士：

食物相克，番茄忌与石榴、螃蟹、冰棒、红薯、白酒、猪肝同食。

(20) 虾皮紫菜蛋汤

原料：鸡蛋2个，虾皮25克，紫菜15克，香菜（菠菜、白菜、油菜均可）、花生油、盐、味精、葱末各适量。

制作：

① 虾皮用温水洗净。紫菜撕碎放入大碗中。鸡蛋磕入碗内打散。香菜择洗干净，切成小段。

② 炒锅上火，放油烧热，下入葱末略炒后，加入水，放入虾皮，用小火煮片刻后加入盐、味精、香菜、鸡蛋液。待鸡蛋液起花浮于汤面时，起锅倒入装有紫菜的大碗内即可。

功效：此汤鲜香味美，营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、碘等多种营养成分。

(21) 鱼肉香糊

原料：海鱼肉50克，盐、淀粉、鱼汤各适量。

制作：先将海鱼肉切条、煮熟，除去骨、刺和鱼皮，研碎；再把鱼汤煮开、下入鱼肉泥，然后用淀粉勾芡，用盐调味。

功效：海鱼肉质细腻，含有丰富的蛋白质和珍贵的多不饱和脂肪酸，是促进宝宝大脑发育的绝好营养之一。

(22) 桃仁稠粥

原料：核桃仁10克，粳米或糯米30克。

制作：先将米洗净放入锅内，加水后微火煮至半熟；再将炒熟的核桃仁压成粉状，择去皮后放入粥里，煮至粘稠即可食用。

功效：核桃仁富含丰富蛋白质、脂肪、钙、磷、锌等微量元素，特别是所含的多不饱和脂肪酸对宝宝的大脑发育极为有益。需注意的是核桃含油脂较多，一次不要给宝宝吃太多，以免损伤脾胃。

(23) 奶汁香蕉

原料：成熟香蕉半只，牛奶100毫升，玉米面5克，白糖5克。

制作：先将香蕉去皮后用勺子研碎。在牛奶中加入白糖，并玉米面上火一边煮一边搅，然后倒入备好的香蕉即成。

功效：香甜的奶汁香蕉中，含有丰富的碳水化合物，可为宝宝的大脑发育提供必需的热能。

(24) 龙眼莲子粥

原料：龙眼肉10克，莲子10克，红枣5~10枚，糯米30克，白糖适量。

制作：先把莲子去心，用干磨机磨碎；把红枣去核、桂圆肉剁成碎末；再洗净糯米并放入锅内，加清水用小火煮；粥快熟时把桂圆肉、莲子、红枣一起放入，煮沸一会儿加糖即成。

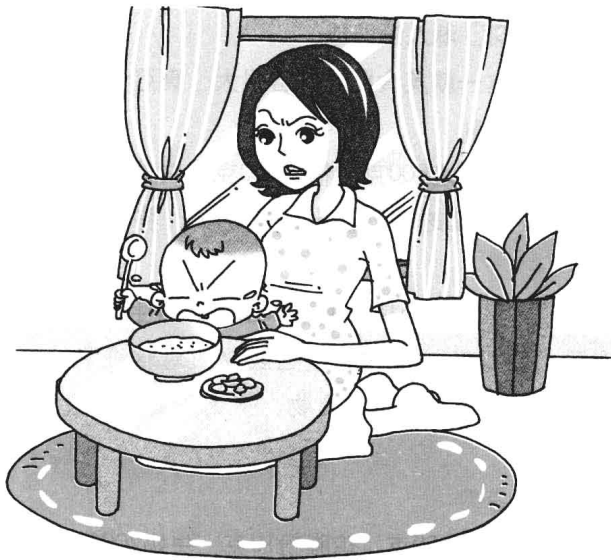
功效：桂圆、莲子富含蛋白质、葡萄糖和磷、钙、铁及胡萝卜素、维生素B等，都是脑细胞生长代谢所必需的物质，还可开胃健脾，很适合做宝宝的早餐。

(25) 煎小鱼饼

原料：鱼肉50克，鸡蛋1个，牛奶50克，洋葱少许，油、盐、淀粉各适量。

制作：先把鱼肉去骨刺剁成泥，洋葱切末，再把鱼泥加洋葱末、淀粉、奶、蛋、盐搅成有粘性的鱼馅；然后，平底锅置火上烧热、加油，将鱼馅制成小圆饼放入锅里煎熟。

功效：煎小鱼饼含有足够的蛋白质和丰富的脂肪、铁、钙、磷、锌及维生素A，都是宝宝益智健脑的上好营养。



(26) 蛋皮寿司

原料：鸡蛋、米饭、番茄、胡萝卜、洋葱、油、盐各适量。

制作：先调蛋皮一张，并把蔬菜切碎末。在炒锅中加油炒胡萝卜和洋葱末，而后加入米饭和番茄，用盐调味。平铺蛋皮，将炒好的米饭摊在上面，仔细卷好，切小段。

功效：蛋皮寿司中突出的益智营养成分是维生素C和胡萝卜素，它们配合鸡蛋中的磷脂和固醇类物质，是促进宝宝大脑细胞发育的绝好搭档。

(27) 什锦蛋丝

原料：鸡蛋2个、青椒50克、干香菇5克、胡萝卜50克及油、盐、水淀粉、油各适量。

制作：先将鸡蛋蛋清、蛋黄分别打入2个盛器内，打散后加入少许水淀粉打匀(不可打起泡)；再分别放入涂油的方盘中，入锅隔水蒸熟(用中小火，大火会起孔变老)。冷却后取出，分别切成蛋白丝和蛋黄丝。香菇用温水浸泡变软，青椒洗净挖去籽，胡萝卜洗净，分别切成丝；炒锅中加油，放入胡萝卜丝、香菇丝、青椒丝，煸炒至熟，放入蛋白丝和蛋黄丝，加入盐，翻炒均匀，淋入油即成。

功效：这一款美食营养阵容强大，真可谓绝好大组合。

(28) 黑芝麻糊

原料：黑芝麻500克，糯米500克，白糖少许。

制作：将黑芝麻、糯米研成粉末，将粉末炒熟并搅拌匀，加白糖即可。

功效：黑芝麻含植物油、卵磷脂、维生素E、蛋白质、叶酸、芝麻素、芝麻酚、糖类及较多的钙，这些物质对脑细胞的生长组成和代谢非常重要。不过，黑芝麻属温热食物，煮粥时要少而稀，以防宝宝食入过量，造成积食。

(29) 杏仁豆腐

原料：杏仁150克，琼脂粉10克，牛奶200克，鸡蛋1个，白糖适量。

制作：①将杏仁浸泡后剥去外皮，加水在搅拌机里磨成稀糊。鸡蛋加

上 篇

在游戏中开发智力

水少许打散。

②炒锅上火，倒入约800毫升左右水，放白糖少量，把鸡蛋倒入锅内，待煮开后撇去浮沫，倒出一半晾凉，待用。

③将琼脂粉放碗内加糖水蒸发。把磨好的杏仁糊、琼脂粉、牛奶放入锅内，不断搅动，再用细纱布滤去杏仁糊中的渣，倒入盘内晾凉后，凝结成细嫩的豆腐状。

④把凝结的“豆腐”，用刀在盘中划成菱形块，晾凉的另一半糖水缓慢地沿盘边倒入，待“豆腐”漂起时，即可食用。

功效：本菜清神益智，健脑填髓。杏仁含脂肪、蛋白质较多，润肺化痰，通腑润肠；琼脂含丰富的氨基酸、碘、锌等营养成分；牛奶含钙、锌、磷、蛋白质、脂肪等；鸡蛋补充蛋白质、卵磷脂。

(30) 鹌鹑肉片

原料：鹌鹑肉100克，冬笋10克，水发口蘑5克，黄瓜15克，鸡蛋清半个，豆粉、盐、料酒、花椒、酱油、猪油各少许。

制作：将鹌鹑肉切成薄片，用蛋清和水、豆粉拌匀；冬笋、口蘑、黄瓜切成片。炒勺内放入猪油，至五成热时，放入鹌鹑肉片，炒熟，用漏勺捞出；在炒勺内放入汤，加入盐、料酒、花椒、酱油、冬笋、口蘑、黄瓜和炒熟的鹌鹑肉片，烧开后去掉浮沫起锅即可。



功效：鹌鹑肉含有大量的不饱和脂肪酸以及较多的铁、维生素B₁、维生素B₂，具有补五脏、益心力、益脑增智的作用。对体质虚弱的宝宝有补养功效，孕妇食用则利于胎宝宝大脑发育。

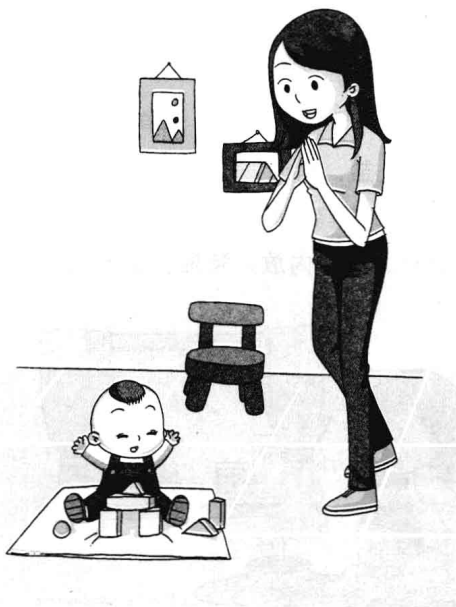
● 八、父母要多陪宝宝玩益智游戏 ●

别以为宝宝小，什么都不懂，当父母早上赖在床上哄他继续睡的时候，他可不会让你安枕；当父母拖着疲惫的身躯窝在沙发里看电视时，他可不会独享寂寞；当父母耷拉着眼皮子给他讲睡前故事时，他可不会安心睡觉……用心陪宝宝一起游戏吧，用心做一个最棒的父母！

1. 小手小手变变变

玩法：父母和宝宝都把手藏在各自身体的后面，并和宝宝一起说：“小手小手藏起来，小手小手变变变！”。每次都鼓励宝宝变出不一样的动作，如变成一把枪、一只小狗、数字八、小兔的耳朵、一个三角形等。父母和宝宝还可以相互学习各自的动作。

目的：锻炼小肌肉的协调与灵活，训练思维反应能力。



小贴士：

说最后一个“变”字的时候，小手一定要变出动作来。

2. 小青蛙跳荷叶

准备：用马甲袋做荷叶，用小的毛绒玩具做害虫，一个篮子。

玩法：妈妈把荷叶一张一张铺开放在地上，对宝宝说：“春天来了，池塘里也长出一些害虫，我们变成小青蛙去吃掉害虫，好不好？”妈妈和宝宝一起说：“小青蛙，本领大，跳跳跳，呱呱呱。”（活动四肢、巩固跳的动作）。青蛙妈妈带青蛙宝宝跳到荷叶上，一次捉一只害虫，然后再返回去。青蛙妈妈说：“现在宝宝长大了，自己去捉害虫吧，妈妈在家等你。”妈妈可以根据宝宝的活动情况，适当改变荷叶与荷叶之间的距离。

目的：培养宝宝的观察力和机敏性，以及宝宝双腿站立跳及蹲跳动作的协调性。

小贴士：

一次只能捉一只害虫，只能跳，双脚要落在荷叶上。

3. 钻洞洞

准备：一个小球。

玩法：父母和宝宝一起说：“小手小手拍拍，小脚小脚跳跳，小腰小腰扭扭，膝盖蹲一蹲，脑袋点一点，请我的身体动起来。”接着做热身运动。鼓励宝宝用手臂和身体做洞洞，每次做出不一样的洞洞，能让父母手中的小球穿过；父母尝试用身体做大洞洞，能够让宝宝从这个洞洞中穿过。

目的：让宝宝积累运动经验，培养其注意力和观察力，同事发展身体的协调力、平衡力。

小贴士：

每次都是利用身体的不同部位做出洞洞，不能重复；做出的洞洞大小要让小球或宝宝可以钻进去。

4. 揪尾巴

准备：3根长50~60厘米的彩色纸带。

玩法：父母和宝宝各自把彩色纸带塞在裤腰后做尾巴；父母跑一定距离，宝宝跑去揪父母塞在裤腰后面的尾巴；等宝宝跑开一定距离后，父母跑去再揪宝宝后面的尾巴。

目的：发展腿部力量，提高跑的速度。

小贴士：

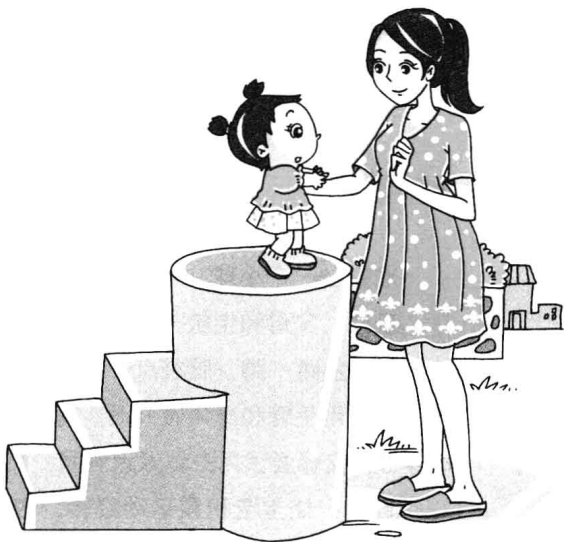
被揪到尾巴后，马上要去揪对方的尾巴。

5. 照片上的人是谁

准备：相册。

玩法：和宝宝一起找一个舒适的地方坐下来，找出宝宝的相册；和宝宝一起欣赏一张照片，让他想一想：照片上的人是谁？这张照片是在什么时候拍的？在什么地方？照片上还有谁？

目的：帮助宝宝通过观察，找出家人的外貌特征，进而培养宝宝观察周围的人各自不同的外貌特征。



小贴士：

也可以拿家人、朋友的照片来做这个游戏。

6. 小鸭跳水

准备：四根筷子，较软的羽毛若干，记分牌，小方桌。

玩法：用四根筷子在桌子中央摆成一个正方形，成为“水池”，父母和宝宝各坐一边。游戏时，宝宝和父母将下巴靠在桌子上，用嘴吹放在桌边的羽毛（小鸭），使羽毛落入“水池”，成功一次得一分。最后以得分多者为胜。

目的：培养宝宝的思维能力以及竞争意识。

小贴士：

吹羽毛时只能吹一口气；宝宝取胜后，可以适当地发点小礼物以资鼓励。

7. 娃娃树

准备：很大的白纸和蜡笔。

玩法：父母先和宝宝在镜子面前照一照，摸一摸脸和手脚，感觉一下自己的身体；告诉宝宝，爸爸妈妈要画一个跟他一样的小朋友，鼓励他躺在白纸上，然后父母用蜡笔沿着宝宝身体的旁边画，描绘出宝宝的外形。将此大纸娃娃用胶带贴在墙上，和宝宝一起找宝宝的照片和他喜欢的作品贴上去，或一起讨论宝宝喜欢的人或物，然后画上去。最后写上宝宝的出生年月日，就完成一张属于宝宝的娃娃树了。

目的：培养宝宝的自我认知能力。

小贴士：

要是宝宝想为父母画像，也不要拒绝，而应鼓励他。

8. 由小见大

准备：旧杂志、大信封、卡片纸、剪刀、胶水或浆糊。

玩法：找一本旧杂志，陪宝宝仔细看看里面的图片，如汽车、动物、人等。然后把这些图片剪下来，分别贴在一张张的卡片纸上，再把这些图片统统装进大信封里，进行下面的活动：抽出其中的一张纸片，让宝宝只能看到底下的一部分，然后问他：“你看到了什么？两个轮子？那是什么？一只狗吗？再猜猜看。”如果他还看不出来，父母可以把纸片再多拉出来一些，给他较多的线索，直到他猜出来为止。然后再换另一张图片。

目的：培养宝宝的记忆力和联想能力。

小贴士：

宝宝猜不出也不要批评他，可以和他一起认真看一次图片后再猜。

9. 捉太阳

准备：一面小镜子。

玩法：父母用一面小镜子反射阳光，照在墙上让宝宝用手捕捉，照在地上用脚踩踏。也可让宝宝互相游戏。

目的：培养宝宝反应的灵活性及动作的敏捷性。

小贴士：

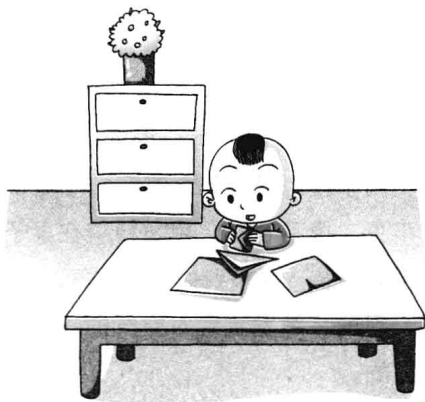
光不能照在宝宝眼睛里；开始的时候，光移动的幅度不要太大，待宝宝反应较快时再加大幅度。

10. 不倒翁

准备：一个不倒翁。

玩法：让宝宝先看看不倒翁，无论怎样推它都不倒；让宝宝学不倒翁站好不扶物，爸爸在宝宝身旁，用右手从后面推宝宝，用左手在前方保护，以防宝宝向前倾倒，以此类推。如果在前、后、左、右等方位推宝宝，宝宝都没有摔倒，爸爸要抱起宝宝举得高高的，表示鼓励。

目的：让宝宝加强平衡能力。



11. 快乐的回忆

准备：旅游留念照片若干张。

玩法：旅游归来后，父母可将照片呈现于宝宝的面前，让宝宝说说每张照片的内容，并回忆当时的情况。最后，可让宝宝依拍摄时间的先后，把相片一一放入相簿里，再从开头到尾述说一遍。如此，不但用照片做成了一本小游记，旅游的经历也在宝宝的心中留下了快乐难忘的回忆。

目的：培养和锻炼宝宝的记忆力和语言表达能力。

12. 撕一撕

准备：各种厚薄不同的纸（信纸、餐巾纸、铅化纸等）。

玩法：父母用纸为宝宝撕一样小动物，让宝宝说说用什么方法变出小动物的，让宝宝也来撕撕纸，从而知道纸是可以撕的。给宝宝各种纸，引导宝宝看看、摸摸它们有什么不一样，让宝宝把它们都撕一撕，感觉一下哪些纸容易撕，哪些纸不容易撕。把一张薄纸分成两半，一半叠成几

层，让宝宝把两半都撕一撕，比较哪个容易撕，想想为什么。

目的：学习撕的技能，发展宝宝手的协调能力；初步知道纸是可以撕的，并体验不同厚薄的纸撕的时候不同的感觉。

13. 捉空气

准备：塑料袋一个。

玩法：把塑料袋打开，用力甩一下，使袋子鼓起来，找找里面有什么？好像什么也没有！捏紧袋口，袋子里好像装满了东西，可就是看不见，用手摸也摸不到。其实袋子里确实有一样东西，它叫“空气”，它是看不见、摸不着的。用塑料袋在桌子底下、窗台边、阳台上、操场上等地方去装一装，原来到处都有空气。

目的：激发宝宝对空气的兴趣；知道空气是看不见、摸不着，但到处存在的。

14. 我会分

准备：红、绿色的物品、字卡。

玩法：拿出字卡，让宝宝指读；让宝宝讲出家中有什么物品是红色的、什么物品是绿色的；父母出示字卡，宝宝指向相应颜色的物品；父母指红或绿的物品，宝宝出示相应的字卡。

目的：巩固对已学红、绿色的区分。

15. 快乐小推车

玩法：宝宝四肢着地趴在地上，父母双手抬起宝宝的后腿，宝宝用双手慢慢向前移动。

目的：训练平衡能力，训练父母和宝宝的协调性。

小贴士：

此游戏进行时，为安全起见可让宝宝戴上手套。

16. 摸一摸

准备：一个布袋，自由选择物体（如图书、文具、塑料杯、牙刷、盒子等物品）。

玩法：将所有的物品先让宝宝看一看，再放进袋子里；让宝宝伸手进去摸取一件物品，当宝宝抓住一件物品时，先问他：“你现在摸到的是什么？”让宝宝猜猜自己摸到的东西，然后再取出看看猜对了没有。

目的：培养幼儿的触觉能力，增强认知能力。

17. 听一听

准备：小石头、黄豆、米、粗沙子、小瓶子4个（不透明的）、录音带。

玩法：请宝宝辨认这几种东西，并能说出其名称；父母指导宝宝把小石头、黄豆、米、粗沙子分别装入空的小瓶子里，并把盖子用透明胶贴紧；父母请宝宝闭上眼睛，让宝宝摇摇小瓶子，分辨瓶中是什么东西；播放歌曲，父母和宝宝一起随音乐节奏摇动瓶子。

目的：感知不同的物体碰撞会发出不同的声音；培养宝宝的节奏感。



18. 打豆腐

玩法：妈妈和宝宝面对面站立，双手互相拉开后一高一低；游戏时，

一边换手的高低位置，一边说：“哪边高，哪边低，打豆腐，快来买。”说完后，让宝宝从拉开的双手中间穿插，翻身360度。

目的：锻炼宝宝身体的灵活性。

19. 老鹰捉小鸡

玩法：爸爸扮老鹰，妈妈扮鸡妈妈，宝宝扮小鸡，让宝宝跟着鸡妈妈的步子，自如地控制步子，左右来回跑或拉着妈妈衣服转圈跑。

目的：训练宝宝跑的技能，以锻炼宝宝的体力和提高身体的协调能力。

20. 跳跃

玩法：宝宝两腿弯曲，身体略向前倾，手臂向后伸直呈“飞机”状，做好准备。爸爸喊口令：“一、二、三，跳！”宝宝双脚往前跳或往下跳（宝宝站在高度一般不超过20厘米的物体上）。并且每次都测量宝宝跳出的距离，用以对比。

目的：加强宝宝对长度的概念，同时更可以锻炼宝宝的大运动协调能力。

21. 平衡

玩法：开始可在地面上画宽约20厘米左右的两条直线，让宝宝在两线之间走，不得超出线的范围。在此基础上，再训练宝宝走平衡木。要领是双手左右平伸，两腿交叉走直线。

目的：提高宝宝身体的协调能力和平衡能力。

22. 颜色感知

玩法：可以用一些大小、形状相同，颜色不同的积木进行练习。首先

要求宝宝：“拿出一块跟妈妈手上一样的红色积木。”宝宝拿对后，给予鼓励；再要求宝宝说“红色积木”。然后过渡到只说“拿出一块红色积木给妈妈”，宝宝掌握后，再教认其他颜色。

目的：熟悉各种物体的颜色，并学习简单语句。

23. 虎口拔牙

玩法：爸爸当“虎口”，双手环抱坐在椅子上，腿上放些玩具当“虎牙”。宝宝当“拔牙”的人，找准机会把“虎口”内的“虎牙”一颗颗拔出来，同时防止“虎口”随时闭合“咬”住自己。

目的：培养宝宝动作的灵活性和判断力。



24. 倒蹬自行车

玩法：父母和宝宝躺在床的两头，抬起腿让双方脚心相贴，然后一前一后地蹬腿，像骑自行车一样，一边蹬一边念儿歌：“丁零零，丁零零，骑着车儿上北京。北京有个天安门，天安门上挂红灯。红灯亮，照四方，大家心里暖洋洋。”

目的：训练宝宝的持久力和耐力，培养宝宝腰部与腿部的协调力。

25. 找物游戏

玩法：妈妈在布袋里分别放入铅笔、书、橡皮、积木等物。然后用手蒙住宝宝的眼睛，请宝宝从布袋里摸出妈妈所要的东西。如妈妈说：“我

要两支铅笔”，宝宝就从布袋里拿出两支铅笔给妈妈。

目的：训练宝宝的触觉以培养宝宝的分析判断能力。

26. 包糖果

准备：两种颜色的绉纸各5张。

玩法：父母先拿一张绉纸用力团捏，边团捏边说：“用红色纸捏捏、团团。”“用力捏，使劲团。”“圆圆的糖做好啦！再拿一张绿色纸把糖包起来。”“糖果做好啦，真好看！”“你一定也能学会包糖果，让我们一起来做吧！”



宝宝包糖果，父母从旁指导和帮助。全部完成后，把“糖果”放在小盘里，数一数有几粒，看看哪一粒包得最好。父母随时鼓励宝宝。

目的：锻炼手的团捏能力，发展手指的灵活性。

小贴士：

包糖果用的纸可以就地取材，如吃完糖果后的包装纸；做糖用的纸必须要柔软，如餐巾纸；包糖果的数量可以自由决定；宝宝在操作过程中，父母不要替代他。

27. 青蛙过河

玩法：父母面对面坐在地板上，两脚分开，脚心相对，组成“小河”。宝宝双脚跳入“小河”再跳出来。爸爸或妈妈也可跳，宝宝与妈妈

或爸爸组成小河，以增加趣味性。

目的：培养宝宝的观察力和机敏性以及跳跃能力。

28. 找一找

玩法：爸爸或妈妈把两只手交叉合在一起，可藏起任何一个手指头，然后数到10，让宝宝找一找是左手还是右手的哪一个指头不见了。

目的：帮助宝宝认识左右手及各手指头的名称，培养宝宝的观察力。

29. 拍电报

玩法：爸爸、妈妈分别呆在两个房间里。妈妈悄悄对宝宝说一句话，宝宝听后跑过去把话完整地传给爸爸。爸爸和妈妈可做记录，看看哪句话传对了，哪句话传错了。

目的：培养宝宝的记忆力和口语表达能力。

30. 油珠和水珠赛跑

准备：塑胶布1张，1小匙食用油，1小匙水。

玩法：把塑胶布铺在平整的地上，滴几滴油和水在塑胶布上。让宝宝用力吹，看看油珠水珠哪个跑得快。

目的：锻炼孩子的对比分析能力。

小贴士：

油的内聚力较大，可一直维持凝聚状态，呈圆珠状，受到压力易滚动，跑得比较快。

● 九、睡前故事——开发宝宝智力的好故事 ●

人才成长的途径总是有规律可循的，因为世上没有天生的才子，正如鲁迅先生所说：“其实即使是天才，在生下来的时候的第一声啼哭，也和平常的宝宝一样，决不会就是一首好诗。”确实，不论哪个民族、哪个国家的宝宝的啼哭，最初的哭调都是一样的，宝宝哭声没有“乡音”，更谈不上谁的哭叫更高明。人的智能完全是后天开发的结果。很多的童话故事都充满着智慧，在读给宝宝听，或者是宝宝自己阅读的时候，或许会从中得到一些启示，使宝宝的智力得到提升。

1. 华盛顿找马

美国第一任总统华盛顿年轻的时候，他父亲的一匹马被人给偷走了。华盛顿同一位警察一起到偷马

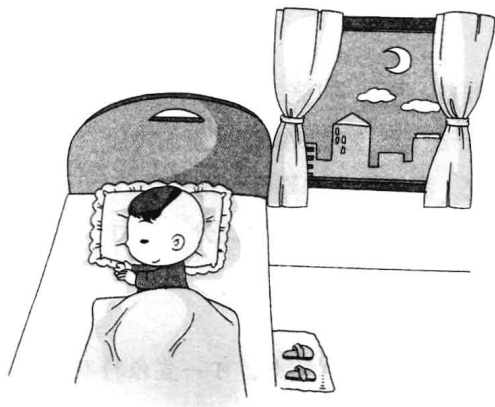
人的农场里去讨要，但是那

个人说：“这是我的马。”

华盛顿用双手遮住了马的双眼，对那个偷马的人说：

“要是这马真是你的，你一定知道马的哪只眼睛是瞎的？”“右眼。”偷马人说。华盛顿放下蒙马眼的右手，马的右眼并没有瞎。

“我记错了，马的左眼才是瞎的。”偷马人辩解道。华盛顿又放下蒙马眼的左手，马的左眼也没有瞎。“我又



上 篇

在游戏中开发智力

说错了……”偷马人还想狡辩。警官说：“不错，你是错了。这些充分说明马不是你的，你必须把马还给华盛顿先生。”

启示：面对损害自己利益的人，发挥自己的聪明才智不仅可以拿回属于自己的东西，也可以教训那些走错路的人。

2. 卓别林智斗劫匪

一天，卓别林遇到一个劫匪要抢他的钱。卓别林镇静地说：“钱我可以给你，但你要先帮我一个忙，你朝我帽子上打两枪，这样我回去好向老板交代。”劫匪就朝他帽子上打了两枪。卓别林又说：“你再给我的外套上打两枪吧。”劫匪就又打了两枪。劫匪刚要走，卓别林又说：“求求你再朝我裤子上打两枪吧！这样就显得更加逼真了。”劫匪大骂：“你这个胆小鬼！怎么这么罗嗦！”刚要打他的裤子，却发现子弹用光了。这时卓别林一拳打昏了劫匪，飞快跑掉了。

启示：遇事保持镇定，可以从另外的角度看到光明，靠自己的聪慧自救。

3. 狮子的圈套

一只饥饿的狮子发现了一群正在吃草的野牛，狮子借助青草的掩护，开始悄悄地向野牛靠近。狮子离野牛越来越近了，可野牛们没感觉到，仍在悠闲地啃食着青草。这时，狮子箭一般冲向了野牛群，野牛吓得四散奔跑。狮子紧追着其中的一头野牛。这头野牛拼命地奔跑着，跑着跑着，野牛突然刹住了脚，猛地转过身，将锋利的犄角对着狮子。狮子一看，赶紧停了下来，在野牛身边慢慢转悠，寻找着进攻的机会。突然，野牛向前迈进了一步。狮子竟后退了一步，并一下子虚弱地仰倒躺下了，四肢朝天，好像已经累倒了。狮子的“懦弱”让野牛顿时恢复了勇气，野牛用犄角向躺在地上的狮子狠狠扎去……然而，几分钟后，威猛进攻的野牛却慢慢地

倒了下去，丝毫没有挣扎。原来，狮子的“懦弱”是装出来的，它是在骗野牛上钩。现在狮子的利齿已经紧紧地咬在了野牛的喉咙上，就这样毫不费力地杀死了野牛。

启示：随机应变也是高智力的一种表现，有时可以引导事情向自己理想的方向发展。

4. 斗力不如斗智

一个宝宝在山上种了一片苞米。苞米快要成熟的时候，被狗熊发现了。狗熊钻进苞米地吃了一些，扔了一些，糟蹋了一地。宝宝找狗熊去讲理，要狗熊赔苞米，狗熊就是不赔。宝宝说：

“不赔我就叫你知道知道我的厉害。”狗熊说：“你有什么好厉害的，我有的是力气。”宝宝说：“我光听说狗熊傻，可没听说狗熊有力

气。”狗熊火了，背起一个磨盘石，顺着陡坡把石头扔下山去。宝宝说：“背石头不算力气大，能拔起一棵树才算力气大。”狗熊又费了九牛二虎之力，把一棵松树给拔起来了。宝宝说：“你能把松树拖到东边的湖里去吗？如果你能把树扔到湖里，让它像船一样漂起来，我就服你了。”狗熊真的把大树拖到湖里了。可是，它已经累得筋疲力尽，站进湖里以后，本想爬到岸上来，却“扑通”一声落到水里去。宝宝趁机跳过去，揪住狗熊的耳朵，把它的脑袋摁到湖里，灌了它一肚子水。最后狗熊告饶了。

启示：看来，有智慧还是比有力气好啊！



5. 刺猬和狗赛跑

一个阳光明媚的早晨，刺猬在公园里散步的时候碰到狗。“你好！狗大哥。”刺猬向狗打招呼。“哦，是你呀，矮冬瓜。”狗嘲笑地回答。

“你这样叫我可不礼貌，我们都是平等的动物呀！”“这样叫你是客气呢，还平等呢？你比我差远了。要不，我们来场赛跑？”狗不屑地摆摆尾巴说。刺猬感到受了伤害，立即和狗约好比赛的时间和地点，还写了字据如下：如狗先生输了就给刺猬先生一筐栗子；若刺猬先生输了就给狗先生一根大大的骨头。

第二天早上，当太阳刚从地平线上升起，狗和刺猬就来到比赛地点——山坡上。“预备——跑！”随着裁判小松鼠一声令下，刺猬迅速地滚成球状向山坡下滚去，而可怜的狗就是四脚腾空也追不上了。当狗将一筐栗子给刺猬送去的时候，它不好意思地对刺猬说：“我真不应该因自己个头大而瞧不起别人呀！”

启示：比自己个头大又怎样呢？只要有聪明才智，就无所畏惧。

6. 拿破仑开枪救人

一次，拿破仑骑马穿越一片树林，忽然听到了一阵紧急的呼救声，看见一个不会游泳的士兵落到水里，正往深水当中漂移，距离岸边已有30米。岸上几个士兵慌作一团，无可奈何地呼喊着急，他们当中谁也不会游泳。拿破仑赶来问道：“他会水吗？”一个士兵回答说：“他只能划几下，现在不行了，漂到深水里，刚才喊救命哩。”拿破仑“哦”了一声，随即从侍卫手里取过一支手枪，并大声朝落水的人喊道：“你还往当中爬什么，赶快游回来。再往前去，我就开枪毙了你！”说完，果然朝那人的前方开了两枪。落水的人也许是听到了岸上威胁的话语，也许是听到了前方子弹入水的响声，猛然回转身来，拼力扑通扑通地划着，居然很快就向岸边靠拢了。

启示：适当的时候给以一些刺激会收到好的效果。

7. 真假小白兔

小白兔当了萝卜店的经理。小狐狸很羡慕：“哼，我要变成小白兔！”于是，他念起咒语：“一二三四五六，狐狸变成小白兔。”嘿！小狐狸变成了一只小白兔了。这下不得了啦！萝卜店有了两个小白兔经理，大家都分不出来哪个是真的，哪个是假的。熊法官来了，先在他俩面前放两捆青草，两只小白兔很快吃完了青草。熊法官又在他们面前放了两块肉，两只小白兔都皱着眉头：“不吃不吃！”熊法官看看这个，又看看那个，怎么也看不出真假。兔妈妈来了，说：“咦，真怪！唔，我的宝宝尾巴上有个伤疤。”可仔细一看，两只小白兔尾巴上都有伤疤。兔妈妈想了想，忽然捂着肚子叫起来：“哎哟，哎哟，我的肚子疼！哎哟，哎哟！”兔妈妈疼得弯下了腰。“妈妈，你怎么啦？”一只小白兔眼泪都流出来了，扑上来扶着兔妈妈，一边大叫：“快，快去叫救护车，快！快！”另一只小白兔虽然也在叫“妈妈妈妈”，声音却一点不急。兔妈妈猛然站起来，一把抱住扑上来的小白兔，说：“我分出来了，你才是我的宝宝——真正的小白兔！”另一只小白兔见兔妈妈忽然好了，愣了一愣，才明白自己上了当。只好摇身一变，变成狐狸溜走了。

启示：亲情无敌，拥有亲人的爱，可以克服任何困难。



中篇

在游戏中培养情商

第一章 情商为何物

望子成龙、望女成凤是每一位父母的心愿。作为关爱宝宝成长的父母，您是否只把目光放在了宝宝的学习成绩和特长能力上？为宝宝的健康成长，请父母首先关注宝宝的心理素质培养，提升宝宝的情商，让宝宝找回失却的欢笑，健康快乐地学习、生活。

● 一、什么是情商 ●

情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就能熟能生巧。作为父母应多点耐心，多点机智，多点关爱，多点感情投资，为宝宝营造一个有利于他生存的宽松环境，使其建立一个属于他自己的交际圈，为其创造一个能更好发挥才能的空间。

1. 走进情商

什么是情商？情商又称情绪智力，是与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。总的来讲，人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多与后天的培养相关。

情商包括五个方面的能力，主要是人的非智力因素决定的。

(1) 自我情绪觉察能力，即认识自身的情绪

了解和表达自我情感的能力，也就是真正明白自己切实感受的能力。

中 篇

在游戏中培养情商

人最难的就是自省，情商高的人具有自省的能力，时刻提醒自己所处的状态，以便应对。只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。

(2) 自我情绪控制能力，即能妥善管理自己的情绪

能调控自己，具有控制任性地满足自己欲望的能力。情商高的人可以控制感情冲动，避免因一时痛快和满足而犯下错误。

(3) 自我激励能力

以乐观的态度对待事情，且积极应对挑战的能力。情商高的人面对困难，常常会激励自己不断努力，直至成功。

(4) 了解他人情绪的能力，即认知他人的情绪

能够了解他人的情感，并且对他人的情感作出适当反应的能力。情商高的人能从别人的情绪中学习到更多失败与成功的可能，并可协助他人化解不好的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。

(5) 人际关系协调能力，即领导和管理能力

能够很好地处理人与人之间的关系来往，善于协调人际关系，本身就是社会生存的主要一环。只有与人和谐交往，才能得到更多的认可，从而展现更加完整的自我。

2. 智力因素与非智力因素

有公式指出：成功的人生=机会+能力。有人把能力概括为智力因素与非智力因素的组合。一般认为，智力因素包括感知、记忆、思维和想象等能力，以及直接参与认识客观事物的具体操作。非智力因素包括情绪、性格、动机、兴趣、意志等多种心理品质，并不直接参与认识客观



事物的具体操作，但对上述具体操作起着动力和调节等作用。

非智力因素是预测个人成功的关键因素。在智力因素基本相同的情况下，非智力因素对人的成功与否起决定作用。也可以这样说，在对宝宝的培养中，较好的智力品质仅仅提供了某种可能性，要把可能性转化为现实的发展，就必须高度重视非智力因素的培养。非智力因素是人生得以成功运转的“动力系统”。所以，一个人的发展不仅是智力因素的发展，也应当包括非智力因素的发展。

非智力因素的各个方面归根到底都带有不同的情绪色彩，与情绪感受、情绪反应和情绪状态相伴随。情绪情感在人的发展中发挥着极为重要的作用。在这方面发展良好的人通常能取得成功，获得幸福的人生。他们对压力具有一定的承受和调节能力，能轻松度过每一天；他们具有积极乐观的人生态度，会微笑面对人生；他们能保持稳定的情绪，生活得轻松自在。

3. 情商的构成要素

构成情商的要素主要有三个，即敏感程度、志趣和心态。父母可以从这三个方面来培养和提高宝宝的情商。

(1) 敏感程度

对于同样的不良刺激，比如说饭菜不合胃口、寒冷、炎热、疲劳、不卫生、被人不公正地对待、被老师教训、被人欺负、诬陷、财物丢失等，不同的宝宝反应强度有很大的区别。有的宝宝简直无法忍受，有的宝宝却很快就觉得没什么；有的宝宝很久都念念不忘，有的宝宝却早把注意力放在其他事情上去了等。

(2) 志趣

1861年，那位死后仍被世界敬仰的伟大人物林肯面临着一个莫大的难题——战争已经爆发，却没有能够作战的将领。后来，林肯听说有一位将军，骁勇善战并善于训练军队，就请他担任主将。可是，这位将军的脾气

一点也不比他的本事小，他经常在公开的场合羞辱林肯。有一次，林肯去他家造访，他却让林肯在客厅坐着，自己回楼上的房间睡觉。不知道有几个总统或者元首能够忍受如此的怠慢，但是林肯做到了。林肯曾经对别人说：“只要他能打胜仗，我愿意为他牵马。”林肯的忍耐是值得的，一年之后，这位将军取得了一次关键性战役的胜利，初步奠定了战争的胜局。

无论到了哪个世纪，美国人民终将由此而感激和怀念林肯，而那位将军，不过是幸运地遇到了林肯罢了，否则，可能第二天就会被降职、停用，一生的努力和杰出业绩将全无用处。

林肯的做法是杰出的，他有一句名言：“我不关心个人荣辱，只在乎事态的发展。”所谓，“小不忍，则乱大谋”，所谓“舍小就大”，所谓“委屈求全”“能屈能伸”，全在于此。那些动不动就说“我宁愿如何，也不如何”、“我愿意，你管不着”、“我不在乎老板要我做什么，我只是受不了他的态度”的人，他们的智商首先值得怀疑，因为有些代价是他付不起的。一时的委屈很快烟消云散，而有些事情却会影响深远。或许这是情商与智商联系最紧密的地方了。

俗话说：“人无远虑，必有近忧。”一个人追求的目标越高，就越容易不拘小节；一个人越成功，就越能忍受不公和不如意。志趣高远，牢记自己的目标，知道什么才是最重要的，什么只是暂时的、无所谓的，那么就不会对一些不快的情绪和不如意的事情耿耿于怀。那些献身一种伟大事业的人，可以不计个人荣辱，那些胸无大志的人，常常连一句嘲讽都受不了。布莱克说：

“辛勤的蜜蜂永远没有时间悲哀。只有那些无所事事、浑浑噩噩的人才最容易庸人自扰。”



(3) 心态

一个人的思维方式或者说心态，也直接影响到人们对情绪的处理。凡事能够用发展的眼光去看待，用积极的心态去面对，即便是件不好的事情也能从中受益。

● 二、情商的重要性 ●

每个人都渴望成功，但并非每个人都能成功。其中很重要的一点，就在于是否具备成功者所特有的心理素质。一个缺乏积极心态的人，不会为改变自身的现状而去努力进取；一个自卑的人，不会自信地去迎接各种挑战；一个听任命运摆布的人，更难以激发出自己的潜在能力和创造精神。

作为父母，最大的愿望就是希望自己宝宝未来的人生能够幸福、美满。什么样的人生是幸福的人生呢？幸福的人生意味着健康、快乐、成功。怎样才能帮助宝宝获得幸福的人生呢？重视宝宝的智力开发，是很多父母的普遍尝试。但是这只解决了宝宝成功的直接因素。预测个人成功的更关键因素——非智力因素则需要受到人们更多的重视。所以，要重视宝宝的全面发展，不仅要重视智力因素的培养，也要重视非智力因素的培养，即人们通常所说的情商的培养。

现在的宝宝大多数是独生子女，从小受到家长的宠爱，“捧在手里怕掉了，含在嘴里怕化了”。这种“小皇帝”“小公主”的地位，再加上社会文化的影响，造成了他们个性上的一些缺陷。他们可能享受着优裕的生活，有着较高的智商，但在社会生活方面却非常脆弱。他们不能经受一点挫折，不能克服一点困难，不能摔一个跟头，有了挫折、困难，他们不能独立承受并克服，需要别人来安慰、替代解决问题。

在我们周围，这样的事例并不少见。有些宝宝很聪明，也很要求上进，可是当学习中稍微遇到点挫折，例如说受到爸爸妈妈，或者是幼儿园老师的一点批评，就承受不了了，就开始拒绝去上学，拒绝和父母说话，

中 篇

在游戏中培养情商

拒绝和别人说话，变得郁郁寡欢。还有一些宝宝，学习成绩非常好，但是在和同学或同伴一起相处时却充满烦恼……

这些事实提醒人们要更加重视宝宝的全面健康发展，更提醒人们对现代的教育进行反思。如果宝宝长大以后心理素质这么差，承受能力这么差，他们即使有再高的智商、再丰富的知识、再好的专业技能，也无法在充满激烈竞争和压力的社会上生存和发展下去，又怎么可能拥有幸福的生活呢？

人生就是一个长期的适应社会、把握机遇和迎接挑战的过程，需要宝宝具有良好的心理素质，从小的培养举足轻重。

翻开人才成长史时，会惊奇地发现，有许多伟人的天资条件并不好，知识结构也不尽完善，却往往能做出惊人的成就；而一些自幼聪颖的饱学之士却常常业绩平平，无所建树。其中的秘密就在于，前者具有较高的情商，而后者天资虽好，在情商方面却显得逊色。

从某种意义上讲，情商甚至比智商更重要。随着未来社会的多元化和融合度日益提高，较高的情商将有助于一个人获得成功。现在大多数父母过多地重视宝宝的智商发展，而忽略了宝宝的情商发展。其实早期的情商教育，也就是心理上的一种塑造尤为重要。如果一个宝宝从小性格孤僻，不易合作；自卑、脆弱，不能面对挫折；急躁、固执、自负，情绪不稳定，那么他智商再高，也很难取得成就。反之，情商高的宝宝会有很好的自我认知，积极探索，从探索中建立自信心，有对自我情绪的控制，抗挫折能力，喜欢与人交往，愿意分享、合作等，为日后的成功



做准备。那么，情商在宝宝的成长过程中究竟发挥着怎样的作用，对宝宝有着怎样的影响呢？

1. 动力作用

情商在宝宝的成长过程中起着动力作用，是宝宝成长的重要心理机制。良好的情商可以使宝宝的智力健康发展、求知欲旺盛、注意力集中、自制力强、学习积极性高，这些积极因素都有助于宝宝的学习和游戏。反之，情商较低的宝宝，即使有好的天赋也是枉然。他们学习积极性不高、缺乏自我管理的意识，注意力容易涣散、情绪不稳定。这样的宝宝长大后往往与成功和幸福的生活无缘。

2. 定向作用

情商的良好发展，有利于宝宝将认知和行为统一起来，集中精力学习和游戏，由此可以减少宝宝的不良行为的发生。有些宝宝并不是智力水平比其他人差，只是学习的兴趣和积极性不高，就像很多父母说的那样：“我家宝宝不是傻，就是不肯学。”

3. 巩固作用

宝宝的学习和游戏，不仅要具有吸引力和趣味性，还要能培养宝宝的意志力、抗挫折能力等。情商的培养有助于宝宝在学习到知识的同时，体验到快乐的人生，在一种快乐和稳定的情绪体验中更加促进知识的学习和能力的培养。相反，有些宝宝虽然学习知识的能力很强，但是由于在自信心、自控能力、人际关系等方面未能处理好，常使宝宝处于一种不稳定甚至恶劣的情绪状态中，这些不好的情绪反过来会影响他们的学习和工作。

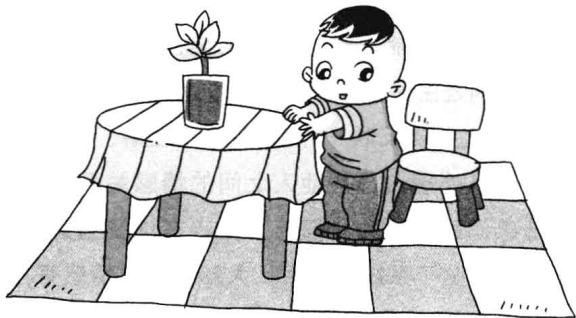
4. 弥补作用

有一些智力发展一般的宝宝，由于情商高而得到良好的发展，同样可以取得成功的人生。俗话说：“笨鸟先飞，勤能补拙。”我们无法决定宝宝出生时就能具有先天的禀赋，但无须去羡慕他人，从小重视宝宝的情商培养，同样可以给他们一个完整美好的人生。情商的优势有时可以胜过智力水平的优势，它可以更加积极地弥补先天不足，帮助我们普通人获得幸福和成功的生活、事业。

● 三、情商与智商的区别 ●

一个在大学里学习成绩非常优秀的女生留校当了老师，直到现在还做着教课的工作，虽然，她已经被晋升为教授了。而另一个女生学习成绩一般，由于她是班长，所以经常参加各种活动，是公认的活动能力较强的人物。毕业后，她先后到了几个单位工作，都认为不理想，于是下海，自己办起了公司，当了总经理。她的公司越做越大，现在她在美国已经有几家小公司，拥有固定资产1000多万美元。十几年后的一次同学聚会上，教授和总经理见了面，教授说：“你现在可以啊，成了亿万富翁了。”而总经理则说：“你的知识那么多，真正的富翁是你啊。”

人们往往重视智商而忽视情商。从上述这个事例可以看出，智商高的人可以在专业里出



成绩，而情商高的人却可以在管理运作上出成绩。不论在何种事业上获得成功，成功者往往智商、情商兼具。所以在现代管理中，管理者应多学习一些有关情商方面的知识。情商虽然有天生的成分，但是可由后天的不断学习和经验的积累而不断提高，因此拥有高情商并不是一件可望而不可及的事。要想成为一名成功的人士，不但应该学习相关领域的知识、新技能，也应不断的有意识地提高自己的情商水平，它可以影响其他能力的充分发挥。

智商是用以表示智力水平的工具，也是测量智力水平常用的方法，智商的高低反映着智力水平的高低。情商是表示认识、控制和调节自身情感的能力。情商的高低反映着情感品质的差异。情商对于人的成功起着比智商更加重要的作用。

智商和情商，都是人的重要的心理品质，都是事业成功的重要基础。它们的关系如何，是智商和情商研究中提出的一个重要的理论问题。正确认识这两种心理品质之间的差异和联系，有利于更好地认识人自身，有利于克服智力第一和智力唯一的错误倾向，有利于培养更健康、更优秀的人才。情商与智商是两种不同的心理品质，它们有些什么区别呢？智商更多地反映了个体的生物学特性，而情商更多地反映了个体的社会学特性。

（1）智商和情商反映着两种性质不同的心理品质

智商主要反映人的认知能力、思维能力、语言能力、观察能力、计算能力、律动的能力等。也就是说，它主要表现人的理性的能力。它是大脑皮层特别是主管抽象思维和分析思维的左半球大脑的功能。

情商主要反映一个人感受、理解、运用、表达、控制和调节自己情感，以及处理自己与他人之间的情感关系的能力。情商反映个体把握与处理情感问题的能力。情感常常走在理智的前面，它是非理性的，其物质基础主要与脑干系统相联系。大脑额叶对情感有控制作用。

（2）智商和情商的形成基础有所不同

情商和智商虽然都与遗传因素、环境因素有关，但是，它们与遗传、

环境因素的关系是有所区别的。智商与遗传因素的关系较密切，远大于社会环境因素。据英国《简明不列颠百科全书·智力商数》词条载：“根据调查结果，约70%~80%的智力差异源于遗传基因，20%~30%的智力差异系受到不同的环境影响所致。”

情商的形成和发展，先天的因素也是存在的。但是，情感又有很大的文化差异。不同的民族的情感表达方式有显著差异；先天盲童由于社会交流的障碍其情感能力相对薄弱。原始人类的情感与文明人的情感有极大差异，他们易怒易喜，喜怒无常，自控能力很差。人类童年时代的情感控制能力很弱，以今天的眼光看，很像是患有集体精神病。人的情感容易受到社会环境的影响，因此人总是有着根深蒂固的从众心理。



(3) 智商和情商的作用不同

智商的作用主要在于更好地认识事物。智商高的人，思维品质优良，学习能力强，认识深度深，容易在某个专业领域做出杰出成就，成为某个领域的专家。许多高智商的人成为专家、学者、教授、法官、律师、记者等，在自己的领域有较高造诣。

情商主要与非理性因素有关，它影响着认识和实践活动的动力。它通过影响人的兴趣、意志、毅力，加强或弱化认识事物的驱动力。智商不高而情商较高的人，学习效率虽然不如高智商者，但是，有时能比高智商者学得更好，成就更大。因为锲而不舍的精神使勤能补拙。另外，情商是对自我和他人情感把握和调节的一种能力，因此，对人际关系的处理有较大影响，并与社会生活、人际关系、健康状况、婚姻状况有密切关联。情商

低的人人际关系紧张，婚姻容易破裂，领导水平不高。而情商较高的人，通常有较健康的情绪，有较完满的婚姻和家庭，有良好的人际关系，容易成为某个部门的领导人，具有较高的领导管理能力。

● 四、婴幼儿情商的培养 ●

情商是一个人对自己和对他人的情绪的认知和控制能力的商数。与智商相比，情商的遗传成分要少很多，主要是后天形成的。这就意味着，无论你的宝宝天赋如何，都可以从婴幼儿时期进行培养，帮助他创造成功人生。

其实，宝宝情商的培养并不是一朝一夕的，但是如果父母意识到情商的重要性，这就是一个很大的进步。只要在日常生活中注重培养宝宝自信、乐观、豁达的心态，顽强、坚韧不拔的意志以及严谨、认真的品质，让宝宝独立、果敢，就会为宝宝一生的幸福打下基础。

1. 为宝宝树立良好的榜样

父母的一言一行、一举一动，无不对宝宝起着潜移默化的作用，产生深远的影响。要培养宝宝的情商，父母自己首先必须树立良好的社会形象，建立良好的人际关系，才有可能为宝宝树立良好的榜样。

父母是和宝宝相处时间最长的人，父母的一言一行，无时无刻不在影响着宝宝。如果夫妻两个经常当着宝宝的面吵架，又如何指望



宝宝今后对他周围的人和颜悦色呢？一般来说，对人态度友善的父母教导出来的宝宝会比较礼貌，而总是在家里争吵的父母教导出来的宝宝也往往脾气暴躁。所以，作为宝宝的第一任老师，父母必须首先有意识地培养 and 提高自己的情商，尽量控制自己的情绪。

2. 帮宝宝学会自控

父母首先要让宝宝懂得，哪些情绪是好的，哪些情绪是不好的。好的积极的情绪，如热情、欢乐、乐观、和善等易被社会接受的情绪，应让它自由地表现出来。不好的消极的情绪，如冷淡、抑郁、悲观、愤怒等不易被社会接受的情绪，要对它加以抑制和消除。

自控能力就是情商诸多表现的一种。父母应在生活中时刻注意提高宝宝的自控力。其实很多生活琐事可以让宝宝在自控力上得到提高。比如父母可以和宝宝签订“合约”，并鼓励宝宝按合同上的执行，说到做到，引导宝宝控制自己。

3. 注意宝宝情感的细微变化

父母要与宝宝心灵沟通，做宝宝的朋友。对于宝宝的要求，只要是合理的而且能给予满足的，父母应该尽量予以满足。不合理而且不能给予满足的，则要向宝宝说明为什么不能给予满足的道理。千万不能不关心宝宝的痛痒，也不能让宝宝放任自流，更不能动辄训诮、打骂，压抑宝宝的情感流露。

4. 为宝宝创造人际交往的条件

父母带宝宝上街，要鼓励宝宝去问路。家里来了客人，要让宝宝相识相伴。宝宝的同伴来家里玩时，要让宝宝当小主人，父母千万不要事事包

办处处代替。宝宝耳濡目染，就会逐渐学会待人接物之道。父母也要适当地带宝宝去参加一些聚会等，让宝宝见见各种场面，学习与各种人打交道的方法，使宝宝增长见识，从而使宝宝在人际交往时变得落落大方。当宝宝有好的表现时，父母要积极予以支持，并且及时鼓励。

现在的宝宝都是独生子女，所以父母应该要多安排些机会，欢迎宝宝的玩伴到家里和宝宝一起玩耍，学习。重视情商的父母在宝宝参加这些团体活动时，关注的焦点不会是宝宝与他人的比较结果，例如“我的宝宝个头比别人高多少？”或者念着“我的宝宝学习比别人快还是慢？”父母亲该观察的是，宝宝在和别人的互动当中，他是主动和他人说话，还是害羞不开口？当别人跟他说话的时候，他是什么反应？而万一与他人发生矛盾，他又是如何回应的？为了防止自己又落入“与他人较量”的惯性思维中，父母不妨准备个小的笔记本，提醒自己观察的重点，并做记录。

此外，也应鼓励宝宝学会分享。有些父母在宝宝的派对中，只想让自己的宝宝成为注意力的焦点，而错失了培养宝宝人际关系能力的良机。真正高情商的家长，则会鼓励宝宝去招呼大家，和朋友分享自己的东西。

同时，也别忘了鼓励宝宝主动向他人提供协助，这是团队协作能力中很重要的一个特质。父母该多鼓励宝宝观察别人的需求，而主动提供帮助。不妨常问宝宝：“你有注意到有谁特别需要帮忙吗？”“你觉得你能够做些什么去帮助别人吗？”而在宝宝为他人提供协助时，例如帮家人提东西，则该立刻给予及时的表扬。如此一来，宝宝就能够培养出团队意识及协作能力，日后无论对工作还是生活，皆会大有帮助。

5. 鼓励宝宝参加各种集体活动

在集体活动中，让宝宝与同龄的小朋友一起生活，他们会互相教会怎样玩耍、怎样相处、怎样生活。父母要欢迎宝宝的宝宝到自己家里来玩，也要鼓励自己的宝宝到别的小朋友家里去玩。在宝宝与其他小朋友交往的过程中，父母要教育宝宝互相信任。

6. 帮助宝宝辨识自己的情绪

先来做测试吧！

宝宝从幼儿园回来告诉你：“今天在幼儿园有小朋友打我！”

身为父母的你们，这时候的反应会是……

答案A——“这种小事别放在心上。”

答案B——“你不会也教训他吗，你有没有打他？”

答案C——“我现在很忙，晚一点再说。”

答案D——“还好吗？有小朋友打你，所以你很委屈？”

你们的答案会是什么呢？

让我们公布正确答案吧！重视宝宝情商的父母之答案，会是最后一个——D。

原因是什么呢？因为情商高手的基本功，就是察觉自己的情绪状态，也就是说，要能很快了解自己当下的情绪。因此父母在这个情况下，应先帮助宝宝辨识出现有的情绪状态：“所以你不开心了？”“所以你感到委屈了？”。

帮助宝宝辨认自己的情绪状态，会带来两个好处。

首先，宝宝可以从中明白，接下来要处理的，是自己的情绪，而不是那个“对方”。也就是说，现在真正该做的事情，不



是因自己感到委屈而找对方理论，而是应该意识到，真正的困扰其实是自己的情绪反应，那么随后该努力的，就是如何调试情绪，作出合适的反应。

其次，宝宝可以从中学会换位思考的能力。这次挨打，心里难受，以后就知道了，若去打别人，别人也就会有这样的感受。这个深刻的情绪体会，有助于提升宝宝换位思考的能力。所以从情商教育的角度而言，这会是个一举两得的做法。

在协助宝宝辨识情绪之后，接下来，父母就可以再问：“你要不要告诉我发生了什么事？”这是个很重要的亲子沟通方式，父母学会发问及倾听，宝宝就会愿意开口说话。培养良好的亲子沟通习惯，会让彼此的沟通畅行无阻。

7. 帮助宝宝树立自信

自信是情商能力的基石。自信的宝宝，在面对别人的恶意攻击时能沉稳以对，并拥有良好的抗挫及抗压能力，在人际关系上也会得心应手。

父母该



如何着手，培养宝宝的自信？

事实上，父母对宝宝的评价，对其树立自信有直接影响，因此，若平时只是批评而极少给予表扬，父母就会在不知不觉中在宝宝心目中塑造了不佳的自我形象。所以建议父母可以坐下来，写下宝宝值得欣赏的优点。而在这，想特别提醒父母的是，这些优点不该是宝宝和别人比较的成果，而是宝宝本身所具有的特质。比如，“很有爱心，对小动物很好；很有礼貌，会主动和朋友打招呼”等这些人格特质，而并非“每次都名列前茅”等建立在比较之上的结果。如果要称赞宝宝的学习表现，“学习很认真、负责，会自我督促念书”会是更好的理由。多鼓励和肯定宝宝，让他对自己有着合适的自信，会让他的情商能力大幅度提高。

8. 培养宝宝乐观积极的态度

对宝宝来说，父母可以给他们的最佳礼物就是：一份无可救药的乐观心态。只要宝宝对自己持正面的看法，对未来有乐观的态度，那父母就大可放心，宝宝这辈子不会离幸福太远。

为了帮助宝宝学会看到事情的优点，父母应常常用正向发问的方式启发宝宝的思考，比如：“今天认识的这个新同学，你觉得他有什么优点？”

而在碰到挫折时，例如宝宝上台演出不理想，父母不该说：“你今天怎么回事，表现得一塌糊涂。”而该用：“这次可能让你自己失望了，那你觉得有没有什么值得肯定的部分呢？”如此一来，宝宝就有能力去思索正面的答案，例如“比起上次还是略有进步”，或者是“学到了重要的经验，下次上台该做更充分的准备。”

正向思维能力是在日积月累中形成的，只要平时多花点心思，父母就能帮助宝宝培养出乐观的正向思维习惯。

● 五、成功=智商+情商 ●

父母们常常忽略宝宝的情商部分，导致一些智商高而情商低的宝宝，最终因受不了社会等现实的打击而退缩。相反，在宝宝长大后，拥有情商能力的宝宝往往更加容易适应社会，并取得成功。在一个人成功的因素中，智力因素（智商）占20%左右，而其性格、情绪、意志、社会适应能力等非智力因素（情商）则占80%左右。为此，推出的成就方程式为：20%的智商+80%的情商=100%的成功。所以，父母要想让自己的宝宝将来获得成功，就要从小注意对宝宝智商与情商的培养。

1. 模仿——开发宝宝智商、情商的钥匙

模仿，宝宝感知世界的第一步。从某种意义上说，宝宝就像一团弹性极大的泥，父母则是为这团泥进行雕塑的艺术家。他们用语言和行动这把雕塑刀在潜移默化中为宝宝雕刻出不同的性格和特征。

模仿式教育可分为动作式模仿（肢体语言模仿）和声音式模仿。如果父母采用适当的肢体语言与宝宝进行交流会更好。促使宝宝语言功能的发展，同时，也会促使宝宝更加清晰准确地表达他的意思。例如，宝宝说



“MaMa”就可能包含了三种意思，即可能是宝宝叫妈妈，也可能是宝宝要喝牛奶或者宝宝想要更多东西。在学习使用肢体语言之后，宝宝就可能用小手指着妈妈，或者牛奶，或者他想要的别的东西，那么借助肢体语言，宝宝就可以更加准确地表达自己的真实想法。

父母是宝宝的第一任启蒙老师，父母给予宝宝什么，宝宝就学习什么。如果父母能给宝宝树立良好的模仿榜样，那么宝宝就会成为一颗优良的种子，在父母创造的优雅环境中长成参天大树。

（1）模仿肢体语言的作用

肢体语言和模仿肢体语言有助于宝宝智商和情商两方面的发展。宝宝在模仿中，可以对位于大脑左半部的语言皮层，和位于大脑右半部的视觉神经运动皮层，同时进行刺激和锻炼，这样就可以大大提高宝宝手眼之间相互配合的协调性。尤其在8个月以后，宝宝运动机能发展相对比较迅速，手和手指的运动越来越自如，同时宝宝对周围事物的兴趣更加浓厚，因此，只要宝宝手可以触摸到的东西，他都要尝试着用手去摸一摸，甚至还要把东西塞入口中啃一啃，嚼一嚼。好奇心和模仿欲是3岁内宝宝最明显的特征，因此父母可以利用宝宝这一特征，尝试在与宝宝交流时使用各种不同的肢体语言，让宝宝有更多的机会去模仿。

例如，妈妈在喂食宝宝的过程中，会发现宝宝常有注意力不集中或者是拒绝吃饭的现象。宝宝之所以这样，主要原因是他被周围有趣的事情所吸引，影响了他进食的注意力。在这种情况下，妈妈可以采用模仿游戏的方法，调动宝宝吃饭的积极性。比如，妈妈先吃一勺饭，然后做品尝到美味可口食物的表情，再喂宝宝一勺饭，这样，宝宝看到妈妈生动有趣的动作就会感觉十分好奇，于是就会模仿妈妈吃饭的动作和表情。当宝宝吃进一口饭后，妈妈要及时鼓励宝宝，并利用各种表示赞赏的肢体语言向宝宝传达妈妈赞赏的意思。用肢体语言表达父母的关爱之情，这是美式育儿启蒙教育特别强调的一点。比如美国父母经常会通过对宝宝轻柔的抚摸，轻轻的亲吻，友爱的拥抱以及适当的身体接触例如握手等，来向宝宝传递和睦友爱的气氛，而宝宝也会通过模仿父母的行为，学会如何去更好地关爱别人。

(2) 模仿语言的作用

语言的模仿也对宝宝的启蒙教育起着非常重要的作用，它可分为三个不同的阶段，即对声音作出反应阶段、模仿发音阶段和用语言表达思想阶段。针对这三个阶段的不同特点，父母应注意多多引导，让宝宝的语言模仿能力得到更加迅速的发展。处在语言模仿第一阶段的宝宝，会在听到谈话、音乐或者玩具发出的声音时，伴随发出“咿咿呀呀”的声音。因此，父母可以通过多和宝宝对话，给宝宝听音乐，为宝宝提供各种可发声玩具等激化宝宝对发音的兴趣。进入语言模仿第二阶段的宝宝，对周围各种声音的反应更加敏感，常常会尝试学习模仿，这时，父母可以利用各种机会帮助宝宝练习发音，让宝宝通过不断地模仿正确发音，进行模仿语言的基本积累。处在第三阶段的宝宝，可以用语言表达基本的意思。父母除了多与宝宝交流，为宝宝提供各种人工声源促进宝宝听力与语言发展之外，还可以通过模拟自然界的聲音来训练宝宝的联想能力。例如父母可以教宝宝模拟“哗哗”的流水声，“隆隆”的打雷声等。在模拟自然界各种声音的过程中，父母还可以指导宝宝配合各种动作，来全面锻炼宝宝的感觉器官。

2. 在劳动中开发宝宝的智商和情商

一般家庭在周末清扫卫生的活动中，习惯于一个人打扫卫生，一个人照顾宝宝，这种安排并不是最好的。父母不妨试一试，让宝宝一同参加家庭劳动，或许会发现这样做是很快乐的，同时它还能够提升宝宝的智商和情商。

周末清扫活动，父母可以参照以下的介绍进行：双休日的早晨，吃过早饭后，由妈妈来布置劳动任务。妈妈说：“今天上午我们一家人一同打扫房间，大家说好不好？我们先看一看房间中什么地方最脏，什么地方需要打扫，什么地方需要擦一擦，哪块的东西摆放的最乱，需要整理一下。”

任务布置完后，父母要引导宝宝去寻找，告诉宝宝如何发现灰尘，

哪些地方的东西放的位置不对等。寻找归来后，爸爸、妈妈要引导宝宝说出自己的发现，哪最脏需要扫，哪需要擦，哪块的东西摆放的太乱……如果宝宝说桌子脏了，妈妈要问：“你是怎样发现的？”宝宝可以这样答：

“因为桌面上有脏印儿了；柜子该擦了，因为都能划出道道了……”通过交流扩大宝宝的关注范围。

允许宝宝参与父母的事，宝宝会很开心。劳动任务明确后，再进行劳动分工，如妈妈问：“爸爸打扫哪儿？有困难吗？宝宝准备打扫哪儿？有什么好办法？”讨论中尽量各抒己见和相互支持，对将要遇到的困难和问题作出预测，使宝宝对完成所选择的任务有一定的心理准备。如果父母认为宝宝的选择不妥，最好不要简单拒绝。在不构成安全隐患的前提下，给宝宝留下选择的空间，便是给了宝宝主动发展的可能。

准备好清扫工具，如布、墩布、吸尘器、笤帚等，引导宝宝视需要进行选择。也可以为宝宝准备小一些的盆、笤帚，提高宝宝劳动的兴趣，为宝宝自主完成一件事创造条件。假如宝宝对某种工具情有独钟，应视宝宝的年龄，适当满足宝宝的需要。如请他观看父母如何利用那件工具进行劳动，并进行相关方面的安全常识教育。不宜简单生硬地拒绝宝宝的要求，或粗暴指责宝宝选择的错误。因为宝宝对劳动的最初兴趣往往始于使用工具。劳动开始后，每个家庭成员要认真履行自己的承诺，打扫擦拭自己分管的责任区。

劳动的过程中，父母要以身作则，并注意运用语言及身体动作感染和鼓励宝宝做好、做完一件事，保持持久的愉快情绪。劳动中如果宝宝遇到困难，情绪急



躁时，父母要以游戏的口吻介入协助：“我们来啦！我们帮你来啦！”使宝宝获得亲情支持。劳动结束后，和宝宝一起欣赏劳动成果，别忘了表扬宝宝：“快看，宝宝真了不起，都将抹布擦黑了。”引导宝宝关注自己和他人的劳动成果，分享合作的快乐：“看，爸爸真棒，把高高的大衣柜擦得这么亮。”劳动是中华民族的传统美德。劳动不仅能使宝宝增长知识、锻炼意志、增强责任心，而且可以培养宝宝做事有始有终、尊重他人劳动等良好品质。

3~4岁的宝宝的身心发展水平已具备了参加简单劳动的条件。他们的体力逐年增强，身体活动自如，手的动作已较灵活，有了一些简单的知识经验，再加上宝宝好奇、好动、好模仿，在正确的教育影响下，他们会很乐意参加各种力所能及的劳动，而且能从劳动中获得知识，找到快乐。所以说，父母不必包下全部的家务劳动，而应该带着宝宝一同劳动，一同分享劳动的快乐。

3. 游泳可培养宝宝的智商与情商

新生宝宝游泳不但能提高智力发育，而且通过与护理人员、父母间的交流，可使身心感到抚慰，培养良好的情商。

婴幼儿游泳是一项对新生宝宝综合的、不添加额外药物或治疗的健康保健项目。婴幼儿游泳能将游泳与抚触融合在一起，通过特定的水质、水温，使宝宝在接近母体子宫羊水的环境中进行自主的全身运动，接受大量温和良好的水的刺激，从而促进宝宝身心的健康发展。

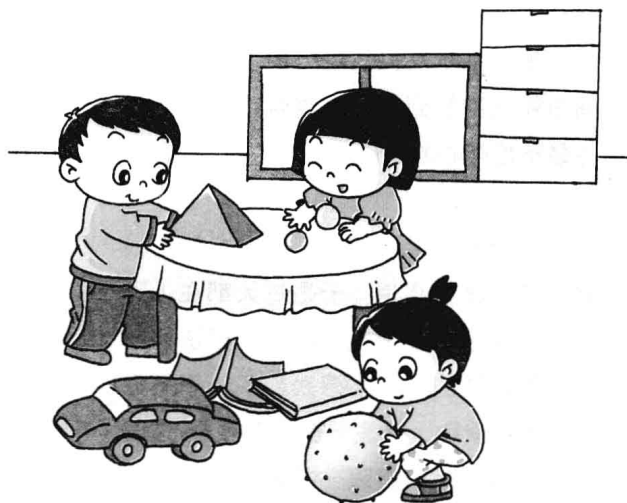
游泳时，视、听、嗅、温、触、运动等良性刺激，可提高婴幼儿中枢神经、骨骼和肌肉等各个系统和脏器官的发育与成熟，改善胎儿在宫内长时间被动姿势的影响，促进身体的灵活性和协调性，促进大脑的发育，提高大脑对外界环境的反应能力、应激能力和智力发育。宝宝与护理人员、父母间的交流，可使宝宝身心感到抚慰，消除孤独、焦虑、恐惧等不良情绪，促进亲子情感的交流，提高社交能力和自知能力，培养宝宝良好的情商。

婴幼儿时期是人一生中生长发育最旺盛的时期，让婴幼儿游泳可促进宝宝各系统的生长发育，是开启宝宝智商和情商、开发和激发宝宝的本能与潜能的金钥匙，但宝宝游泳必须配备专用的器具，在适当的室温、水温环境中，在水中滴入相应的药剂，在医护人员的专业指导下进行，最好不要在家中自行操作。一般正常分娩的足月宝宝，体重在2000克以上，无需特殊医疗处理的新生宝宝适合游泳。出生后有并发症需特殊医疗处理，早产宝宝、低体重宝宝，皮肤和肚脐有感染的宝宝，暂时都不适合游泳。

4. 个性拼图——提高宝宝智商和情商的好方法

宝宝无论玩什么都没常性，一会儿就够，一会儿干这个、一会儿干那个。作为父母当然不能抹杀宝宝纯真的天性，正确的引导尤为重要。所有的父母无不希望自己的宝宝做事情善始善终，因为这是宝宝今后成才的基本素质。著名教育学家蒙台梭利说过：“如果您的宝宝每天聚精会神地专注一件事情半个小时，这样培养出的习惯，宝宝将会受益终生。”拼图游戏满足了父母的这一愿望。

父母可以自己做拼图，让宝宝在乐趣中寻找自己。父母可以把照片、风景、植物、动物等用拼图的形式表现出来，这样不但培养了宝宝观察、解决问题的能力，同时，玩拼图的过程又使宝宝养成了做事耐心、专心的良好习惯。



宝宝玩个性化拼图的时候，可以从中找到自己、找到家人、找到熟悉的环境等，从而有效地提高了宝宝玩拼图的兴趣。个性化拼图成为宝宝的另一种书籍，另一种思维，另一种智慧，另一个阶梯。

5. 在智商培养中培养情商

关于情商与智商孰轻孰重的争论一直在继续，这二者之间真的就那么对立吗？父母是否想过，在培养宝宝智商的同时，也可以对他的情商进行熏陶。

有这样一道选择题：既然 80% 情商+ 20% 智商= 100% 成功，那么究竟该把怎样比例的时间和精力放在对宝宝智商和情商的培养上去呢？

- A. 花更多的时间和精力在智商培养上；
- B. 花更多的时间和精力在情商培养上；
- C. 花等同的时间和精力在二者。

答案是：C。

你答对了吗？其实，情商与智商的培养本来就是融合在一起的。智商与情商的提高都不是孤立进行的，在它们之间总能找到恰到好处的结合点，只是看你是不是有心的父母。

(1) 认知技能与快乐情绪

父母教宝宝认字，开始宝宝认得很好，父母喜上眉梢，于是每天都在小黑板上写几个字教宝宝识字，可很快他就对这种单调的形式不感兴趣了，不是见了小黑板就跑，就是所答非所问。这时如果父母吹胡子瞪眼，并直说宝宝笨，宝宝就会变得不爱学东西，易怒、急



躁，也不自信了……

父母在家里总要花很多时间去提高宝宝的认知能力，这本身是智商的培养，但认知方法的选择却又影响着宝宝情商的发展。快乐的情绪是宝宝情商发展的要素，如果父母肯多动脑筋把宝宝的兴趣放在第一位，多想一些好的办法，就会一举两得。

那么，在宝宝认知的过程中，有哪些办法可以增加宝宝的快乐情绪呢？

①卡片认知法

准备识字卡片，妈妈把两个字摆在屋子一边的地上，指定一个字，和宝宝从屋子另一边比赛爬过去，看谁先拿到那个字。有时妈妈也可举起一个字，给宝宝一个纸筒卷成的喇叭，这个小喇叭会让宝宝兴奋不已，宝宝会兴奋地大喊出那个字来。有时妈妈也可以干脆把卡片扔在地上，让宝宝光着小脚丫，用脚丫粘着字从一个地方运到另一个地方。时间长了，宝宝也会主动变换搬运方法，比如，用头顶着等。不管怎样，只要把指定的字运到，妈妈都要夸奖宝宝。

爸爸可当大马，让宝宝骑在上面，“大马”走着走着，就会有一个卡片拦住去路，宝宝也被翻下马来，除非他说出这个字是什么，才能上“马”继续前进……

层出不穷的卡片游戏，让宝宝在笑声中、喊声中、运动中认的字会越来越多，也会越来越快乐自信。

②故事认知法

如果宝宝爱听故事，那么妈妈可以拿出一些布偶小动物和宝宝一起听，听一会儿故事后，让宝宝负责给每人发两个开心果，逐渐地变成给每人发三个、四个……不知不觉中宝宝就学会了数的概念，也学会了与人分享，充满爱心。

妈妈可以和宝宝一起去公园里捡树叶，并可用捡来的叶子做成一本书，如《花叶》《树叶》等，并把书中相关的内容补充完整。这样宝宝在听妈妈从所做书里讲出来的故事时，心里会特别高兴，会和妈妈的感觉更

近了，同时也认识了玫瑰花叶、茉莉花叶等花的叶子；干树叶、黄树叶、绿树叶、长树叶、圆树叶等树叶（颜色、形状和字的认知）。

③音乐认知法

若宝宝喜欢音乐，妈妈可为他买和着音乐唱出来的古诗，妈妈也可通过律动跟宝宝边做游戏边背童谣，妈妈还可放节奏和旋律起伏大的音乐，让宝宝体味不同乐段表达的不同情节和故事，等等，让宝宝在音乐的世界中体会无穷的乐趣。

(2) 语言发展与情感表达

婴幼儿时期是宝宝语言智能发展的关键期，也是情商发展的关键期，所以此时一些有意的引导，在促进语言发展的同时可以促进情商的发展。

①帮宝宝积累表达感情的词汇

妈妈可以变换不同的词语去帮宝宝表达情感：“宝宝难过了，宝宝伤心了，宝宝快乐起来吧，宝宝高兴起来吧！”“哈哈，宝宝乐极生悲了。”“不好了，宝宝愤怒了！”“宝宝有些难为情。”“宝宝还嫉妒人呢！”“宝宝又得意忘形了。”这些词语的积累将会对宝宝日后自如表达情感大有帮助。

在积累词语的同时，妈妈也可与宝宝玩变脸的游戏，说一个词语，用手一蒙脸就换一种表情，这也会促进宝宝对词汇的理解。

②注意与宝宝交流的方式

当父母心平气和地与宝宝说话时，宝宝也会心平气和地听；如果父母经常把你的想法用



适当的方式与宝宝交流，宝宝也会愿意把他的想法以适当的方式与父母交流等。而这些正是宝宝所积累的日后与他人交往的经验。

父母要保持与宝宝谈心的习惯，可经常说：“宝宝，爸爸（妈妈）要和你谈谈。”可以有意识地用这样一种句式：“宝宝，爸爸（妈妈）觉得非常+表达情感的词（难过，高兴，生气等），因为+原因+今后爸爸（妈妈）希望……”这种方式会让宝宝习惯于去了解别人的心理感受，也模仿着学会去表达自己的心理感受。这两点在情商发展中都是非常重要的。

③教宝宝学会拒绝

拒绝总是令人尴尬的事情，但一生中不可能遇到的所有事情都是心甘情愿接受的，所以学会拒绝是十分必要的。告诉宝宝要敢于拒绝，教会宝宝用合适的语言拒绝，这对情商的培养非常有益。

④表演

妈妈要善于引导宝宝把熟悉的故事表演出来。开始，宝宝或许只是在妈妈的协助下把故事串出来，妈妈给他提了一些建议后，宝宝就会对表演产生浓厚的兴趣。表演既发展了宝宝的语言智力，也促进了宝宝的情商发展。

（3）运动智能与情商培养

运动是宝宝每天必不可少的项目，也是培养宝宝人际智能的大好机会。

①利用户外运动，提高人际智能

妈妈可以领着宝宝和社区的小朋友们一起做开火车的游戏，“快上车，快上车，我的火车就要开！”这样在妈妈的引领下，其他宝宝会被吸引过来，他们你拽着我，我拽着你，排成长队，玩得兴致盎然。

妈妈每次带宝宝出去玩，可以为他带上一些能吸引其他宝宝来一起玩的玩具。比如球、吹泡泡液、飞盘等。其他宝宝会因为感兴趣而聚到宝宝身边来。

②鼓励冒险行为=提高宝宝的情商

鼓励宝宝自己发现有创意的运动方式和看似冒险的行为，让宝宝在自

我探究中有成就感，并不断增强自信心。

妈妈可以利用家里的环境，为宝宝设置一些有挑战性的运动方式。如用家里的四把椅子通过不同的拼摆方式，搭成有难度的各种通路，让宝宝通过，宝宝既体会了探险带来的兴奋，也不断地增加着克服困难的勇气和信心。

③让宝宝进行一些需要耐力的活动

爸爸可以定期带宝宝去远足，并让宝宝自己背个小包，通过这种锻炼，宝宝的身体会越来越棒，坚持性和忍耐性也会越来越强了。

6. 游戏开发宝宝智商与情商

在日复一日的游戏和运动中，终于有一天，父母会发现，宝宝居然如此优秀！宝宝出色地成长，将会带给父母无穷的幸福。

父母可鼓励宝宝多多参与一些扮演角色的游戏或运动，如龟兔赛跑等。从游戏中，让宝宝学会从角色的角度看待问题，知道自己的一举一动必须与所扮演的角色行为相吻合，同时还须准确揣摩对方的心思和企图，学



会与合作者共同拟定乃至改变游戏活动的主题。为了使角色游戏成功地继续下去，同伴之间就要先协商由谁来提出担任什么角色，准确设计不同角色的不同语言和动作。在游戏中，宝宝还可以学习如何坚持自己正当的权利、要求，怎样控制自己的言行，以符合游戏规则等。

● 六、睡前故事——与情商相关的好故事 ●

父母可以给宝宝读这些故事，让宝宝在故事中学到一些与情商相关的知识。

1. 昂起头来真美

珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮。珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师，“珍妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。自信原本就是一种美丽，而很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。

启示：无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙，还是相貌平平，只要你昂起头来，快乐就会使你变得可爱——人人都喜欢的那种可爱。

2. 好学不倦

在一个漆黑的晚上，老鼠首领带领着小老鼠出外觅食。在一家人的厨房内，垃圾桶中有很多剩余的饭菜，对于老鼠来说，就好像人类发现了宝藏。

正当一大群老鼠在垃圾桶及附近范围大挖一顿之际，突然传来了一阵令它们肝胆俱裂的声音，那就是一头大花猫的叫声。它们震惊之余，更各自四处逃命。但大花猫毫不留情，穷追不舍，终于有两只小老鼠走避不

及，被大花猫捉到。大花猫正要向它们吞噬之际，突然传来一连串凶恶的狗吠声，令大花猫手足无措，狼狈逃命。

大花猫走后，老鼠首领施施然从垃圾桶后面走出来说：我早就对你们说，多学一种语言有利无害，这次我就因而救了你们一命。

启示：多一门技艺，多一条路。不断学习实在是成功人士的终身承诺。

3. 四个小贩

从早晨起就大雨滂沱，路边几个卖叫食品的小贩一直没有生意。

快到中午时，卖烤饼的大概是饿了，就吃了一块自己烤的饼。他已烤好一大叠，反正也卖不出去。

卖西瓜的坐着无聊，也就敲开一个西瓜来吃。

卖辣香干的开始吃辣香干。

卖杨梅的也只好吃杨梅了。

雨一直下着，4个小贩一直这样吃着。卖杨梅的吃得酸死了，卖辣香干的吃得辣死了，卖烤饼的吃得口渴死了，卖西瓜的吃得肚腹胀死了。

这时从雨中嘻嘻哈哈冲过来4个年轻人，他们从4个小贩那儿把这4样东西都买齐了，坐到附近的亭子里吃，有香有辣，酸酸甜甜，味道好极了。

启示：交流、互助是人生的一部分，如果所有的事自己都能做，上帝也就不会造那么多人了。



4. 狮子和羚羊的家教

每天，当太阳升起来的时候，非洲大草原上的动物们就开始奔跑了。狮子妈妈在教育自己的宝宝：“宝宝，你必须跑得再快一点，再快一点，你要是跑不过最慢的羚羊，你就会活活地饿死。”在另外一个场地上，羚羊妈妈也在教育自己的宝宝：“宝宝，你必须跑得再快一点，再快一点，如果你不能比跑得最快的狮子还要快，那你就肯定会被他们吃掉。”

启示：记住，你跑得快，别人跑得更快。

5. 相信自己是一只雄鹰

一个人在高山之巅的鹰巢里抓到了一只幼鹰。他把幼鹰带回家，养在鸡笼里。这只幼鹰和鸡一起啄食、嬉闹和休息。它以为自己是一只鸡。这只鹰渐渐长大，羽翼丰满了，主人想把它训练成猎鹰，可是由于终日和鸡混在一起，它已经变得和鸡完全一样，根本没有飞的愿望了。主人试了各种办法，都毫无效果，最后把它带到山顶上，一把将它扔了出去。这只鹰像块石头似的直掉下去，慌乱之中它拼命地扑打翅膀，就这样，它终于飞了起来！

启示：磨练召唤成功的力量。

6. 一只蜘蛛和三个人

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去。由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，一次次地又掉下来……第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得。”于是，他日渐消沉。第二个人看到了，他说：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。”于是，他变得聪明起来。第三个人看

到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。

启示：有成功心态者处处都能发现成功的力量。

7. 让失去变得可爱

一个老人在高速行驶的火车上，不小心把刚买的新鞋从窗口掉了一只，周围的人倍感惋惜，不料老人立即把第二只鞋也从窗口扔了下去。这举动更让人大吃一惊。老人解释说：“这一只鞋无论多么昂贵，对我而言已经没有用了。如果有谁能捡到一双鞋子，说不定他还能穿呢！”

启示：成功者善于放弃，善于从损失中看到价值。



第二章 在游戏中培养 婴幼儿的情商

中国有句古话，叫做“三岁看大，七岁看老”。情商与智商是从小开始养成的，绝非一蹴而就，所以作为父母，培养宝宝的高情商与高智商任重而道远。宝宝能在其中一个方面有非凡的发展，做父母的就已经是欣喜万分了，但是，如果二者兼俱，那将是宝宝之大幸，只要能抓住机遇，就一定会有一番成就。

一、婴幼儿情商训练要点

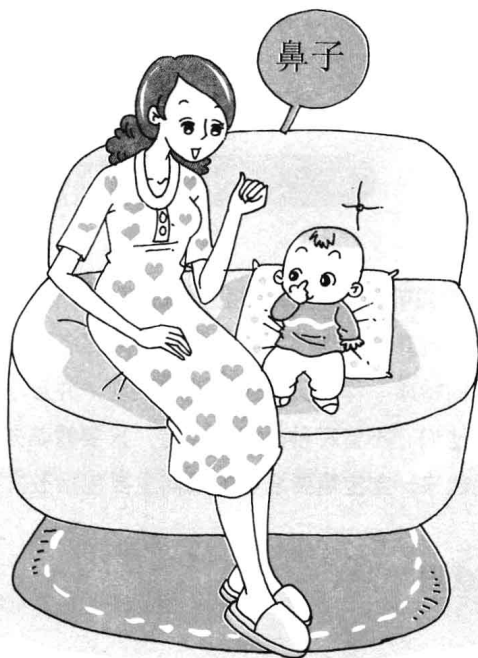
自从宝贝呱呱落地那天起，他的性格，他内在的个人特质，这些先天遗传的东西，就开始从他的睡姿、他的哭声等各种行为表现出来。每个宝宝都有与生俱来的特质，作为父母应该能够发现，并且尽可能用最适合的方式来爱他们并引导他们。不管哪种性格的宝宝，只要教养方式得当，都可以有很好的发展。概括起来，宝宝需要培养的情商主要包括五方面的内容。

1. 自我意识

情商培养的首要任务是帮助宝宝形成一定的自我意识。自我意识本身包含3个方面的内容：自我认知、自我体察和自我监控。

自我认知是指对自我身体、心理的认识，既不高估自己，也不贬抑自己。在这方面，主要是帮助宝宝回答“我是谁？”“我是什么样的人？”“我和别人有什么不一样？”“我可以做到什么？”等这一类的问题。宝宝的自我认知能力受其身心发展水平的限制，只有随着年龄的进一步增长，他们才能形成自我认知。所以，宝宝需要父母帮助他们实现一定程度上的自我认知。对宝宝早期自我认知水平的重视和培养，将有助于宝宝在未来的生活里形成对自己正确的认识和正确的评估。一个幸福成功的人，首先必须是能够对自己作出正确评价的人。国际IT行业的著名领军人物比尔·盖茨从大学退学自己闯事业的时候，相信他不是盲目的放弃，他很清楚自己喜欢什么，能做什么，将要得到什么，他有惊人的智商，有坚定地信念，有崇高的志向，更有不屈不挠的意志，因此他成功了。

自我体察是指对自己情绪、能力、个性等准确、及时的感受和判断。在这方面，是帮助宝宝回答“我现在高兴吗？”“我为什么会觉得高兴？”等这一类的问题。宝宝的情绪、情感往往与生理因素有着直接的联系，所以，父母对宝宝身心的照顾是非常重要的，一定要让宝宝觉得安全、舒适和快乐。宝宝常常不能及时体察自己的情绪情感。他们可能因为没有得到想要的玩具和事



物而嚎啕大哭，也可能因为某种说不清的原因而哭泣。这时如果父母问宝宝：“你现在不开心，对不对啊？”宝宝会含着泪点头。“你为什么要哭呢？”宝宝有时会说出原因，有时说不出，只是自己感觉到不舒服。父母可以通过对话的方式，引导宝宝表达自己的情绪情感，并在这个过程中促进宝宝自我体察能力的发展。

自我监控是个体在感受的基础上对自己的情绪、行为等作出相应的反应和调整。有人说，宝宝不可能有自我监控能力。说这种话的人，是因为他们觉得宝宝的理性水平发展得不够。的确，宝宝是以感性水平的发展为主导的，理性水平相对薄弱，而自我监控需要一定的理性水平。但是，我们不能否认，宝宝能够对自己的情绪和行为作出一定的反应和调整，当然，有时也需要借助外界的帮助。我们可以发现，有些三四岁的宝宝一边哭一边说：“宝宝不哭了，宝宝是个好宝宝。”渐渐地，宝宝止住了哭泣，情绪也渐渐平稳下来。还有的宝宝在这个时候如果受到父母的刺激，他们也可以慢慢停住哭泣。宝宝正是通过言语的自我提示和外界的刺激来调整自己的情绪的。不要以为这些是小事，这些都是一个人情商培养过程中非常重要的方面。从小就能积极地调整自己情绪的人，长大了就可以成为一个能保持良好情绪状态的人，而不会因为一些小事经常处于情绪波动之中。稳定的情绪、乐观开朗的性格使他们始终可以笑对人生。

2. 自我激励

自我激励品质是情商培养的重要内容之一。自我激励意味着一个人能够把他的热情、兴趣和自信统统调动起来，产生整体效应，在对自己进行适当评价的基础上激励自己。能够自我激励的人是期待成功的人，是能够坚持不懈、直面困难和战胜困难的人。

自我激励会受到兴趣、动机水平和意志品质的影响。当然，自我激励也可能来自外界（包括自己的父母、老师、朋友等）的鼓励和期望。对于年幼的宝宝来说，兴趣是他们萌发一切行为的原动力。宝宝会因为一个自

己感兴趣的东西或者一件感兴趣的事情，产生克服困难和坚持到底的自我激励情绪。我们很少看到宝宝玩一个心爱的玩具时会心不在焉，他们总是饶有兴趣地玩着，而且在玩的过程中遇到困难，他们总是能坚持努力地想办法解决。对于宝宝来说，另一个获得自我激励的重要源泉就是为了获得父母、老师的表扬和赞许。这种来自外界的刺激，能够促进宝宝自我激励并完成自己的学习任务。

形成稳定的自我激励机制，对于一个人的成长来说具有非常重要的意义。在宝宝的人生道路上，会经历各种各样的挫折和困难，这些挫折和困难常常影响宝宝对自己的看法，甚至影响宝宝对生活的看法，以至于对生活失去目标和信心。能够自我激励的人不容易被挫折打败，对自己有稳定的看法，对人生有明确的目标，能够时常激励自己为了人生的目标不断奋斗。只有形成了稳定的自我激励机制，我们的宝宝才能取得长久的成功，才能获得幸福的人生。

3. 情绪控制

在我们的生活中，由于这样或那样的原因，情绪总免不了出现波动，有时是好情绪，有时是坏情绪，但关键是如何保持情绪的平衡，不会过分的喜，也不会过分的悲，这就是所谓的情绪控制，它是情商培养的又一重要内容。

情绪控制的核心内容是克制冲动。宝宝应学会控制自己的情感，特别要学会控制自己的愤怒情绪和侵略性。人在冲动时，尤其是年幼的宝宝，可能会失去对情绪的控制。一种情绪延续多久，往往取决于自己。当人们遇到引起情绪不好的事情时，比较有建设性的策略不是“发泄”，而是“重建”。也就是说，有意识地用建设性的态度对情况作出解释，不要一味地将原因归结为他人，需要宽容和大度。另外，“保持冷静”也是消除不良情绪的好办法。怎样才能保持冷静呢？父母的提醒和帮助自不在话下，我们更应当教宝宝逐渐找到自己帮助自己冷静下来的方法，能够通过

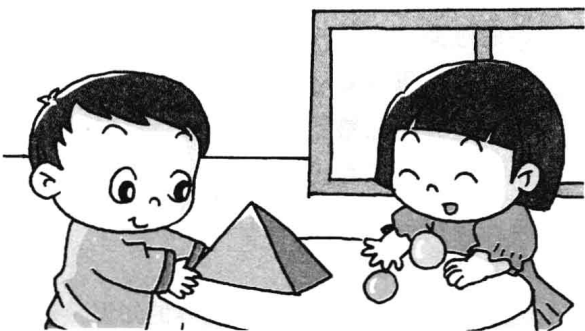
自言自语、转移注意力、倾诉、深呼吸等方法控制住不良情绪。当然，我们也不能忽视对极度兴奋的控制，这容易阻碍宝宝的身心发展。

当宝宝之间出现纠纷时，他们常常凭着情绪作出反应，缺少承认、处理事情的方法和控制情绪的能力。这既容易导致宝宝不能妥善解决人际之间的矛盾，又易引起暴躁。通过协商和调解的方法解决矛盾的技能，应成为宝宝情商教育的一个部分。

4. 人际沟通

人际沟通涉及同理心和对人际关系的管理这两大方面。人际沟通的含义包括认知和行为两个层面的内容。从认知层面来看，人际沟通就是同理心，即了解他人情绪情感的能力。人们通过细微的、难以察觉的信号来彼此传递和获取信息。我们越是善于控制体察别人的交际信号背后的情绪，也就越能控制本人发出的信号。从行为层面分析，人际沟通则是一种互动的交往过程以及关系的建立。如何和他人相处、如何解决人际纠纷，以及如何与他人合作都属于这方面的内容。

为什么学识和智商都很高的一些人在工作一段时间后会出现差异呢？显然，差异来源于他们的人际沟通能力不一样。其中成功的一部分人在遇到难题时，善于和不同领域和部门的专业人员联系、沟通，有了平时积累的良好的人际关系基础，处理起问题来就可以群策群力、得心应手了。



5. 对挫折的承受能力

对挫折的承受能力也是情商的一个重要内容。无论在工作中还是在生活中，失败的机会总是比较多的，所以，跌倒后自己爬起来的精神和勇气是非常重要的。

乐观、豁达的人往往把失败归因于可以驾驭的因素，从每次失败中都可以积累经验、吸取教训，不会因为失败而怪罪他人或一味自责。相反地，消沉、萎靡的人更容易把失败归因为不可控制的因素，比如命运、运气等。

当我们面对挫折时，是逃避还是勇敢面对呢？显然，所有人的回答都是一样的，当然是要面对。但是为什么有些人在面临实际挫折时却狼狈不堪呢？这是因为，对挫折的承受能力的获得不是一朝之事，而是需要从小培养的。宝宝还小时，父母就应该重视这个问题了。在日常生活中，当宝宝学习新的生活技能时，要培养他们坚持和忍耐的品质，不要一遇到困难就放弃。父母应尽量让宝宝有一个良好的承受挫折的开端。

挫折在所难免，那么父母应该教宝宝学会笑对人生的种种困难和挫折。

首先，应该确定，宝宝再小，哪怕是刚刚出生，对外面的世界都是有感受的。甚至从生命萌发的那一刻起，父母就要重视这个小生命对世界的感受，在胎儿期就要重视情商萌发的培养。要重视怀孕的质量，在怀孕期间母亲要尽量保持积极乐观的情绪和情感状态，既能保证胎儿健康，又为胎儿感受到的最初的情绪情感打下坚实的基础。宝宝来到了这个世界，父母更要关注他的情绪情感，要经常与他交流，包括妈妈与宝宝、爸爸与宝宝之间的对话、抚摸、拥抱等，让宝宝在稳定、平静的情绪状态下成长。

父母要掌握一些情商培养的知识，对自己在培养宝宝的情商方面要做哪些事应有明确的认识。另外，父母必须从自身情商的培养着手。对宝宝影响最大的就是父母，父母往往应重新考虑自己的生活状态。请反过来看

看你们在生活中，情绪情感通常处于什么样的状态，是不是容易发怒、失望、恐惧？是不是害怕失败？是不是在宝宝面前没有表现出良好的情绪？如果父母认为自己的情商可以成为影响宝宝的好因素，那么，请继续你们的健康生活。如果情况恰恰相反，那么父母要做的第一件事情就是先改变自己。请父母记住，要求宝宝做到的，首先自己要做到。

然后呢？需要考虑如何改变宝宝，如何教育宝宝，让宝宝在喜欢的游戏中获得良好的情商教育。

二、让宝宝胆子大起来

在日常生活中，有些妈妈总会抱怨自家宝宝胆子太小，比较怯弱、腼腆，不爱说话；和小朋友一起玩的时候也比较孤僻，不大合群；在幼儿园也不敢举手回答问题，参加活动稍微不顺利就哭哭啼啼。面对这种情况，父母平时可以多对宝宝进行一些训练，让宝宝的胆子大起来。

1. 父母要做好表率

可以想象，一个家庭里面如果父母本身就是比较怯弱的人，他们的宝宝比较大胆的可能性就很小。很多妈妈看到蛇、老鼠等动物时反应强烈，宝宝看在眼里也会觉得动物很可怕，不敢轻易接触。爸爸如果在日常交际中畏首畏



尾，比较怯弱的话，对宝宝只会产生不好的影响。因为宝宝的模仿能力是很强的，他马上就能仿效爸爸的做法，在与人交往中比较被动。

2. 多带宝宝参加体育活动

体育活动是一种开阔的运动，不仅让宝宝拥有更多的活力，更能让他感受到身体和心理更大力量的冲击，能对宝宝的性格发展起到很好的促进作用。

3. 给宝宝更多尝试的机会

很多父母都认为宝宝有很多事情都不会做，与其让他犯错误还不如自己代劳。其实，这是一种很错误的想法。不让宝宝自己去尝试，宝宝永远迈不出这一步。当宝宝不得不自己面对的时候，发觉自己完全没有相应的能力，会造成沮丧和怯弱的心理。

只有在日常生活中，让宝宝能做的事情自己做，尽可能地给宝宝更多尝试失败、尝试成功的机会，宝宝抗挫折的能力才会提高。抗挫折能力提高之后，宝宝对自身能力的恐惧感就会减少。

4. 要顺其自然，切勿操之过急

宝宝胆怯的不良心理行为是随着年龄的增长，在环境和教育的影响下逐渐发展而来的，不能指望一朝一夕就能克服，一定要遵照循序渐进的原则，耐心引导。

如宝宝不敢自己去买东西，父母可先带着宝宝一同购物，告诉宝宝购物的一般程序，下次再陪宝宝去同一家商店，鼓励他要买什么等。开始时宝宝可能不敢说话，父母可帮他开个头，然后让宝宝接着往下说。几次下来，宝宝渐渐熟悉了这家商店后，父母就可以在远处看着宝宝自己去购

买，以后再让宝宝单独去其他商店。

5. 不要当众指责、羞辱宝宝

当众指责、羞辱宝宝，只会增加宝宝的压力和挫折感，使他更加胆怯和退缩。当宝宝不肯叫人时，父母不要当着客人的面强迫他叫，也不要说“人都不会叫，是个哑巴”等责骂和羞辱的话，而应当等客人离去后再耐心教育和鼓励宝宝。

6. 创造条件，扩大宝宝的接触范围

父母应有意识地让宝宝广泛接触社会，引导宝宝与其他人接触，让他在不知不觉中参与到游戏、购物、接待客人等活动中去。对不敢去找别人玩的宝宝，可先带他观看别的小朋友游戏，当他被别人的欢乐情绪感染时，请别的小朋友来邀请他，并鼓励他积极参与。

7. 放手磨炼宝宝

父母要敢于放手让宝宝在生活的海洋中得到磨炼。有的父母总是把宝宝当成小孩子，或怕其经不起摔打，动不动就说：“你不行”、“你还小”等。父母的包办代替会养成宝宝胆小怕事的性格，缺乏独立精神和应变能力，宝宝一旦离开父母便



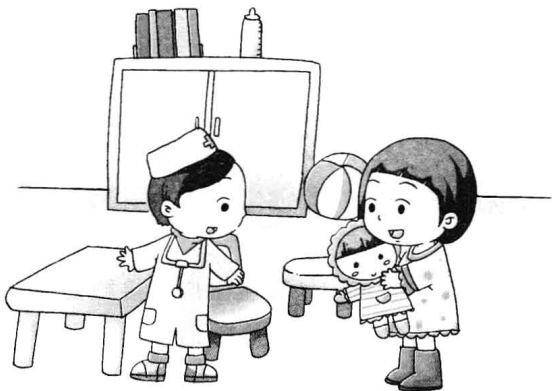
神色慌张，不知所措。适度的挫折与磨难，对宝宝的成长来说，是不可或缺财富。父母千万不要轻易地将之剥夺，而应该放手让宝宝自由玩耍。宝宝尤其爱玩沙子、玩泥巴，父母应努力不去干涉他怎么玩。

8. 树立正面的榜样

父母可经常跟宝宝说说英雄故事，或引导宝宝看一些反映英雄人物的影视片，给宝宝买一些这方面的书刊等，让故事中人物的英雄言行来潜移默化地影响宝宝。

给宝宝积极的心理暗示，列举一些他的勇敢行为，如被打了没有哭，或仅哭了一小会儿，能大声讲话、承认错误等。

还应注重父亲对宝宝性格的影响。父亲多和宝宝说笑玩耍，多与宝宝谈论，让父亲的形象和行为清晰地保持在宝宝的心目中。



9. 多鼓励宝宝与他人交往

在宝宝很小的时候，父母就可引导他尽量习惯陌生的环境、陌生的人。父母可以经常带宝宝去串门，或者去公园等，但父母要充满爱心，使他有安全感。在生活中，父母要鼓励宝宝参加各种社会活动，多提供与小朋友交往、玩耍的机会。

当宝宝一天天长大，要去面对令他困惑的新情境时，父母的鼓励和支持会让宝宝知道，一切都是有趣的，一切都是友好的，只需要让宝宝拿出更多的好奇和勇气来面对。当宝宝面对生人时，当宝宝主动结识小朋友

时，要表扬他、夸奖他，让他感到这是一件快乐的事。胆怯的宝宝一般都不愿意与别人主动交往，但下面这两个技巧可以提供一些帮助：

(1) 从小范围活动开始

邀请一两个宝宝到家里来玩，在自己家里宝宝会感到安全。可以玩有组织的游戏，每个宝宝都要轮到。父母要在旁边，不要走远，如果宝宝想靠在父母身上，就让他靠。父母要安排，但不要给他压力。

父母也可以利用宝宝的特殊兴趣来鼓励他参与活动，这样可以消除宝宝的紧张不安。如果宝宝对画画有特殊的兴趣，那么父母就可以帮他邀请一些小朋友，在家里或小区的草地上画画。宝宝在这样的小团体里，就能有兴致，而且十分自如地表现自己。久而久之，与人交往的愿望逐渐加强起来。

(2) 与小一些的宝宝玩耍

多和比自己宝宝年龄小的宝宝一起玩，也是行之有效的良方。这样可以给宝宝创造更多的自我表现和取得成功的机会，年龄小的宝宝也有了“学习的榜样”。父母在此时应多给宝宝创造有利条件，表扬宝宝的每一个微小进步，时间长了，宝宝就会慢慢地解除心理障碍，日渐大胆甚至可以从容不迫地待人处事了。

10. 正确对待宝宝的退缩行为

当父母发现宝宝有退缩行为时，不要拿他跟那些善交际的宝宝比较，要体谅他的心情；不可由于心急而粗暴对待，这样会使宝宝更加恐惧，更不敢与人接触；尤其不能当着外人说“我这孩子就是胆小”。要积极强化宝宝表现出的闪光点，鼓励宝宝千方百计克服所遇到的困难；但也不能溺爱，以免宝宝从心理上更加依赖父母，而是要以亲切的态度，诱导并鼓励宝宝克服心理上的缺陷，去与周围的环境及人接触。拓展宝宝表现力的方法很多，但千万不要急于求成，否则会吓着宝宝，使他又重新缩回到“壳”里去。

11. 用游戏的方法培养宝宝的表现力

游戏是宝宝的天性，每个宝宝都喜欢融入到游戏的情境中。可以用游戏的口吻鼓励宝宝在家里进行各种表演。

首先让宝宝表演给父母看，这样他不会感到羞怯。宝宝表演的节目可以是他喜欢和熟悉的任何题材，如一段儿歌、一首唐诗、一段舞蹈等。父母要加以表扬、鼓励，增加宝宝的自信心。进一步就可以布置“场景”，让宝宝对“观众”进行表演。这些“观众”可以用洋娃



娃、小熊、小狗坐在凳子上等来代替，让宝宝假想它们是真正的观众，自己正在舞台上单独表演。当然这些观众里面也包括父母。父母尽量要求宝宝认真地表演，以获得“观众”的掌声。每当宝宝表演完毕，父母就代表所有的“观众”给宝宝鼓掌。宝宝可以与这些观众握握手，然后谢礼，闭幕，就像在真正的舞台上一样。父母在这个过程中表现得要像真的观众一样。最后，逐渐扩大观众的阵容，让宝宝和其他小朋友轮流表演，时间长了，就会锻炼出宝宝的表现力。表现力强的宝宝是培养出来的。

推荐游戏：

(1) 教宝宝懂礼貌

玩法：爸爸递给宝宝一件他喜欢的玩具，当宝宝伸手拿时，妈妈在一旁说：“谢谢。”并点点头或做鞠躬的动作。同时，逗引宝宝模仿妈妈的动作。如果宝宝按要求做了，立即亲亲他，表示祝贺。爸爸做离开状，妈妈一面说“再见”，一面挥动宝宝的小手，教他做“再见”。家里来了熟

悉的客人，教宝宝拍拍手表示欢迎。

目的：培养宝宝的文明习惯，促进宝宝的语言理解能力，发展宝宝的动作能力。

小贴士：

一周只教一种动作，等该动作完全稳定后，再考虑教另一种动作；结合歌曲，父母边唱边做动作，并教宝宝模仿，以增加宝宝的兴趣。

(2) 交朋友

玩法：有意识地让宝宝和同龄宝宝接触，训练他们和同伴相处的能力。

握手——和小伙伴刚见面时，父母鼓励两个宝宝相互握握手。

欢迎——让宝宝对小伙伴点点头或拍拍手表示欢迎。

谢谢——引导宝宝交换玩具，并让他们点点头，以表示谢意。

游玩——让宝宝们在地毯上或床上互相追逐，嬉闹。

再见——小伙伴们分手时，让宝宝挥挥手，表示再见。

目的：培养宝宝的社会交往能力，降低宝宝的怯生程度。

小贴士：

宝宝对陌生的成年人普遍有怯生的现象，但他们较易接受同龄的陌生小伙伴。因此，父母应陪宝宝多同小朋友交往，让宝宝积累与同伴交往的经验。

(3) 小手、小脚

玩法：用手摇摆宝宝的小手、小脚，用手挠挠他的手心和脚心，引导宝宝注意自己的手脚；在镜子面前，让宝宝看看自己的小手，小脚，告诉他，这是宝宝的手，这是宝宝的脚。让宝宝做一些拍手，抬腿的动作，引导他观察镜中的映像；打开宝宝的手掌，依次轻轻按下拇指，食指……并念儿歌：大拇哥，二拇哥，三中娘，四小弟，五小

妞妞爱看戏。

目的：引导宝宝注意自己的四肢，发展自我意识；增加亲子之间的情感交流；通过念儿歌给予宝宝语言刺激。

小贴士：

认识“自己”的第一步，是把自己和自己以外的东西区别开来。一岁前的宝宝还没有意识到手指和身边玩具的区别。训练宝宝认识小手、小脚是认识身体的开始。这是最原始的自我，是人生过程中形成自我意识的基础。

● 三、培养婴幼儿的自信心理 ●

每个父母都希望看到自己的宝宝充满自信地行走在人生之路上，但是，别忽视婴幼儿期宝宝自信心理培养的黄金阶段！父母的鼓励和协助，才是帮助宝宝走向自信的金钥匙！

自信在很大程度上影响着人们的做事动机、态度和行为。宝宝的自信可在约3~4岁时出现，当宝宝学会用汤勺将饭放进自己嘴里时，就会出现“我能做到”这种心理。自信心强的宝宝比较乐观，自我感觉较好，喜欢与别人交往，愿意追求新的兴趣，从不轻视自己。



遇到难题时不说“我是白痴”，而说“我暂时还不理解”。反之，缺乏自信心的宝宝比较悲观，总是感觉“我不行”或“我什么事情都做不好”等，往往表现出被动、抑郁和孤独。

1. 宝宝缺乏自信心的原因

由于性格差异，不同宝宝缺乏自信的表现自然也不相同，因此同样解决问题的方法未必适合所有宝宝。这就需要父母在充分了解自己宝宝的前提下，细心观察，及时发现宝宝的各种异常行为，并对其进行具体分析，找出导致宝宝缺乏自信的真正原因，对症下药，找到适合自己宝宝的解决方法。

(1) 父母要求过于苛刻

父母总是指责宝宝这也不是，那也不行，在宝宝短暂的生活中，难以体会成功的喜悦，会觉得一事无成，怀疑自己的能力，形成一种自卑心理。

(2) 父母之间攀比

父母盲目地拿别人宝宝的长处和自己宝宝的短处相比，责骂训斥，讽刺挖苦，会使自家的宝宝越来越自卑。

(3) 外表不好看

宝宝到了3岁后，开始对自我和环境有审美要求，在这方面，有些宝宝甚至更早就很敏感了。绝大多数女宝宝对于自己的外表都不满意，总觉得自己的外表有缺陷。

(4) 家庭条件不好

每个家庭的经济条件都有所不同，而宝宝间多少都是会有攀比的心态的。长期看着别人家宝宝吃的、用的、穿的都比自己的好时，就会对自己产生自卑，觉得自己的拿不出手。作为父母，应该从小灌输正确的思想，让宝宝学会满足，经济条件的好是远远没有上限的。

2. 小游戏培养宝宝的自信心

自信心是人生前进的动力，是宝宝不断进步的力量源泉。因此，父母在教育宝宝的过程中，一定要重视其自信心的培养。跟宝宝玩一些小游戏就可以培养宝宝的自信心理哦！

(1) 模仿双人秀

父母发出滑稽的声音，看宝宝是否会模仿它。如果他用不同的声音回应你，你可以反过来模仿他的声音。尽量把宝宝的咿呀作语和他的特殊需要联系在一起，并且对他的喉音和哼哼唧唧给予适当合理的反应，这会让他坚信自己的语言包含某种特殊的信息。

(2) 积木推推乐

用柔软的积木制造一座塔，让宝宝推倒它。如果他不这样做，父母自己把它推倒，然后重建它，看看宝宝会不会在你的引导下跟着做。鼓励宝宝自己建造一座塔。大多数1岁左右的宝宝，不需要父母的帮助已经能够堆起两三块积木。

(3) 妈妈在哪里

妈妈在宝宝的注视下，躲到沙发的后面，然后跳出来大叫一声：“我在这儿。”再次蹲下去躲起来，从另一个地方跳出来。妈妈不要自己跳出来，呆在沙发后面，不断喊他的名字，直到他爬过来或者蹒跚着向你走来。找到你，他会很兴奋，这样做可以帮助他把你的声



音和面孔联系起来。

(4) 虚拟角色

构造一个虚拟场景，如农场、车库、玩偶房等。选一个对宝宝没有伤害的动物做主角。然后根据场景编一个故事，并且演示它，直到宝宝能够接受它。还可以增加一个新角色到场景中来，比如，一只宠物狗等。然后通过问问题激发宝宝的想象力，比如，小狗将睡在哪里，它在哪儿吃饭或者它怎样和其他动物相处等。

(5) 玩转颜色

用单色的包装纸把鞋盒子蒙起来，然后放进对宝宝没有危险的同色玩具（如塑料杯、球、积木、塑料书等）。把盒子放到宝宝面前，当他一样样拿出来时，逐一告诉他这件物体的名称（比如这是一只红色的皮球等）。

把这些玩具放进去的时候，再逐一告诉宝宝他们各自的名称。也可以介绍另外一种不同颜色的鞋盒与玩具。然后看看他是否能够正确的把不同颜色的玩具归到各自的容器里。

(6) 打乱——重来

摆上几张你们和宝宝一同到过的地方的明信片或者照片，和他谈论每张图片，然后将图片打乱，让宝宝重新选择。你可以帮助他，比如问他：“看这张图里的小船！其他哪张卡片还有小船呢？”

问宝宝是否能认出来某张特定的卡片，如果能，问他还能记住什么？（不过不要指望他用一个词以上的话语来回答，比如谈到你们去过的湖泊，他可能只会说“闪闪发光”。）这会提高他的语言能力和长期记忆能力。

(7) 角色扮演

在盒子里装上有好玩的帽子、鞋子、项链和一些道具，如玩具听诊器、照相机、电话等，然后让宝宝进入假想世界。如果他不能马上投入进去，你可以说：“这顶厨师帽好难看啊！”然后戴到自己头上，让他开始游戏。

用盒子里的东西编一个故事。虽然宝宝还没准备好叙述自己的想法，但你可以让他进入你的故事，这会鼓励他充分拓展想象力。

● 四、安静游戏——学习独处的能力 ●

安静并不是可以立即达到的状态，安静是身与心达到和谐一体时才能达到的境界。当我们不与他人相处时，就是自己的身与心赤裸裸相遇的时刻，此时就能立即暴露出我们平常的身心状态——是身心分离呢，还是和谐一体呢？

观察正在建构身心协调能力的宝宝，就能特别了解身心相处的过程。如果宝宝平常的活动大多是自主、自动完成的，他就有机会锻炼自己的意志力，而让心智逐渐控制自己的身体。这样的宝宝显现出来的行为，是动作的协调与精确。例如：我想把椅子端起来拿到水槽前面，我就能控制自己的手脚完成这一连串的动作；我想用剪刀剪直线，我就能控制自己的肢体达成目标等。

相反的，如果宝宝平常的活动多半不是来自自己的意志，动作总是被控制，就会逐渐丧失主动的能力。例如：只被允许坐在一处听父母说话，不能运用自己的能力探索环境，即宝宝的身体并不是听令于自己的心智，而是受控于父母。当这个控制消失或薄弱时，身体失去了指挥，就只能任其本能的动力在身体内流窜。这样的宝宝所显现的行为就是脱序、不协调的动作。

当大部分活动都是宝宝主动完成，而使得动作逐渐协调时，会让宝宝的内在感到满足（我想做什么就做得好，而且逐渐可以做得和父母一样好）。这时候宝宝才会将肢体探索的兴趣转向超越平常的状态——安静。安静是必须透过个人意志力才能达到的肢体控制。

如何和宝宝经历安静呢？首先是控制肢体不动来制造安静。在安静的状态下，可以听见平常忽略的声音，甚至有机会重新理解这些声音。此时安静就成为一种能力——超乎平常的理解力，让你们重新了解环境以及自己和环境的关系。当你们能享受安静后，安静即能成为一股激发内在潜能

的力量。

宝宝需要有机会经历安静，更需要有能力安静的父母来引导他。愿每个人都能找到让自己安静的方法，或者去除无法安静的因素，让自己凝聚内在能量，并激发个人独特的潜能。

大家都知道，学习者在安静的状态下才能真正的学习吸收知识。但是，安静并不等同于不说话，安静也可以是分享、讨论，但却是来自沉静的思考。父母或许可以要求宝宝闭上嘴巴，但这只是安静的假象，并无助于宝宝进入学习状态。

现在的宝宝（包括大人）往往暴露于过多的感官刺激，加上动作经验不足、运动量不够，不仅阻塞了感官知觉的发展，也阻碍了身心的协调。如果父母希望提供宝宝一个能培养敏锐感受力，协助身心和谐，并开发个人内在心灵力量的环境，就必须先从父母自己做起，远离过多的刺激与资讯（例如：关掉电视、谨慎地节选资讯来源等），腾出时间让自己有机会独处，让自己和宝宝有机会经历安静。

1. 第一阶段

(1) 父母
先关掉家中人为
的声音（如：电
视、音响等）以
及可能会中断活
动的因素（如：
正在烧的开水、
电话等），再
邀请宝宝和你
们到较安静、
舒适的地方



(如：书房、卧房等)。

(2) 父母告诉宝宝这是一个特别的活动，你现在要让自己的头（或是手、脚等，你自己觉得最轻松、最容易开始的部位）不动，接着请宝宝注意看你：自然放松身体，保持全身寂静不动数秒。

(3) 父母询问宝宝是否看到你刚才头部完全不动，然后请宝宝也试试看。给予宝宝明确开始和结束的信息，例如：当你说开始，就必须不动；当你弹指（或以双唇轻弹一声）就表示结束等。

(4) 父母依刚才约定的信息让宝宝重复练习，过程中父母也必须和宝宝一样保持静止不动。

(5) 父母可更换不同的身体部位，同步骤2~4的方式继续进行。

(6) 父母应根据宝宝的兴趣以及能安静的能力，变换不同的身体部位，最后练习全身不动，并且逐渐加长静止的时间。

此阶段的活动能让宝宝意识自己的肢体，并以不同于平常的方式——“静止”来控制肢体。父母若发现宝宝尚无法完成上述活动，不必勉强，这表示宝宝还需要更多身体动作的练习，也就是必须先有较佳的动态控制能力，才能做静态的控制。

变化延伸：

(1) 和宝宝进行带有肢体名称的儿歌律动，例如：“头儿、肩膀、膝、脚趾……”“一个拇指动一动……”“左三圈、右三圈，脖子扭扭、屁股扭扭……”来增加宝宝意识肢体与控制肢体的练习。

(2) 一二三木头人：这是一个传统的团体游戏，4岁左右的宝宝就可以玩得很好，也可以变化成一二三机器人、一二三睡美人等。配合游戏规则与团体游戏的乐趣，让宝宝练习一段时间控制身体不动。

(3) 模仿布偶：请宝宝模仿他喜爱的布偶模样，这是2岁多宝宝就可以做的活动，但能够控制不动的时间以及模仿的深刻性，会随着宝宝的年龄和观察力而有很大的差异。

2. 第二阶段

经过第一阶段的活动，父母和宝宝已经可以共同创造一段寂静的时光，此时环境中的声音就显得格外地清晰。

(1) 在宝宝能静下来维持不动一段时间后，请宝宝闭上眼睛，然后注意听声音，并告诉宝宝等你发出指令后再睁开眼睛。

(2) 邀请多位宝宝安静闭眼倾听一段时间后，再请宝宝睁开眼睛，分享彼此刚才听到的声音。

此阶段除了能发展辨认环境声音的感官敏感度外，还能让人体的安静有很多不同的程度和状态。经过此阶段的活动，有助于宝宝认识自己和环境的关系，进而探索自己的内在。除此之外，父母或许有机会倾听宝宝内心的声音！

变化延伸：

(1) 进行上述活动时，可同时介绍乐器，让宝宝先听一段音乐（事先挑选的），然后从中找出他所认识的乐器声。如果父母自己是音乐爱好者，可以藉此把握宝宝的感官敏感期，引导宝宝逐渐亲近音乐。



(2) 带宝宝到户外从事上述活动，再和宝宝一起分享听到的声音，如：风声、海浪声等。当宝宝能够确实聆听大自然的声音后，可以一起寻找声源，培养宝宝成为自然观察者。

音，如：风声、海浪声等。当宝宝能够确实聆听大自然的声音后，可以一起寻找声源，培养宝宝成为自然观察者。

3. 第三阶段

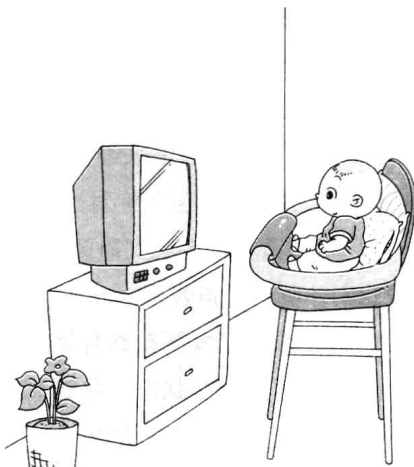
确定宝宝已经能控制自己的意志进入安静，并敏锐知觉环境中的声音后，就可以尝试做此阶段的活动。

(1) 父母让宝宝坐下来，先请宝宝静坐不动，然后轻唤宝宝的名字。当宝宝听到自己的名字后，再以最安静的移动方式，走到父母的身边。

(2) 父母也可以走到离宝宝有一段距离的地方（多次练习后，父母甚至可以在门边或隔壁房间等），轻唤宝宝的名字，然后等待宝宝安静地走向你。

(3) 呼唤所有参与此活动的宝宝的名字。

在进行此阶段的集体练习时，更能看出宝宝自我控制的能力，宜先邀请较不能久坐的宝宝到你的身边，才能让所有宝宝都能经历成功。每个阶段需练习多久时间，才能进行下一个阶段，不同的宝宝会有相当大的差异。另外，纵使已经练习至第三阶段，仍可以再进行第一、第二阶段。



● 五、游戏培养婴幼儿良好的性格 ●

宝宝正处于感知世界的阶段，有趣健康的游戏可以给予宝宝无穷的快乐，给予他们对身边事物的认知与体验，增长他们的学识，更重要的是可以培养他们健全的性格。

在游戏中，有些宝宝不愿与别人分享自己心爱的玩具，由于这种不愿与人分享的心理，这些宝宝往往在玩耍中总是不合群，难以与别人合作，

久而久之容易形成唯我独尊的孤僻性格。针对这种情况，在游戏过程中，要注意培养宝宝热情大方的品质，多组织一些集体协作性的活动，让宝宝学会如何与别人良好的相处。

宝宝的注意力容易分散，往往一件玩具、一个游戏玩了不久就会失去兴趣，把它们扔在一边就跑去玩别的东西。这种情形除了是由于注意力不易集中以外，也有可能是由于宝宝的畏难情绪。比如积木砌的房子总是不到一半就跨了等。所以在组织游戏中，也应适当的培养宝宝有始有终的好习惯，培养他们克服困难的毅力与勇气。在设计游戏中，可以适当对宝宝提出力所能及的目标。如：捏塑一只泥的小鸭子，砌一座小城堡等，并在游戏过程中多鼓励并做适当的帮助，使宝宝形成有恒心的好性格。

另外，强烈的好胜心理在宝宝的玩耍与游戏中也是十分常见的，这说明宝宝有强烈的自尊心，同时他们也很希望自己在游戏中能够取得成功，能够有所成就并得到赞扬。在游戏中，应该多以鼓励为主，让宝宝做一些不太难的事情，让其有所成就，增强自信心。但是也要注意，应该让宝宝学会公平的去争取成就，不应以任性去要求别人迁就，让他们明白有成功就会有失败，即使失败了也不要灰心而放弃。

游戏活动是宝宝获得发展，健全良好心理性格的必由之路，是向他们传授知识的重要途径和手段。没有游戏就没有宝宝的童年和欢乐。游戏是宝宝的一门主课，玩具是教科书，它们是宝宝学习社会、了解生活、获得知识、开发智力、增进才能、强壮体魄的不可缺少的一种学习活动，更是宝宝身心全面和谐发展的重要手段。对于年幼无知的宝宝来说，生活中的一切都需要学习，生活中的一切又都是学习，因此，让宝宝在快乐的游戏培养良好的性格，将是影响他们一生的重要的大事。

1. 带头大哥

在做游戏前，不要收拾宝宝的房间。妈妈和宝宝一起站在房门外，由妈妈先说：“我是最棒的带头大哥！我做什么你就学什么。如果你学得

像，就轮到你做带头大哥。”然后可以设计一个很酷的击掌动作，再开始行动。妈妈叠被子，让宝宝和自己一起叠被子；妈妈把玩具装入箱子，宝宝也跟着装。如果宝宝能很好地拷贝妈妈的动作，就让宝宝来领队，并且郑重其事地恭贺他。

2. 续讲故事

先由父母给宝宝讲一个令心情不愉快的开头，然后由宝宝给故事续上一个令人心情愉快的转折。譬如妈妈说：“早上一睁眼，宝宝就觉得不高兴，因为天下雨了。”然后宝宝说：“幸好，宝宝已经和妈妈说好了，今天去看电影！”宝宝一开始可能不太领会编故事的要点，妈妈要多举几个例子，然后你们可以继续讲下去，更换不同的坏开头，让宝宝续上一个个好结局。

3. 异想天开

父母和宝宝一起坐在家里的地板上，面前放些日常用品，如小鞋子、铅笔、奶粉罐等，随意拿起其中的一种，和宝宝一起商量，这件东西还能做些什么，譬如奶粉罐还能做小板凳、装玩具的容器翻过来就是小铁鼓，在沙坑里还能运沙子。和宝宝轮流说，然后再换一件物品。

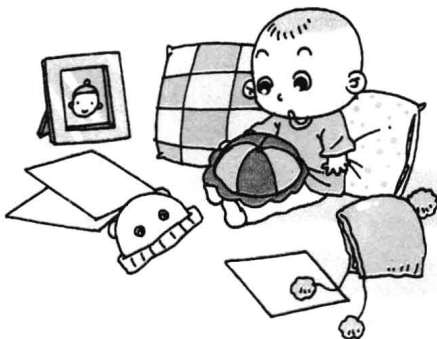
4. 自己动手种菜

在阳台开辟一个自然角，让宝宝自己种蔬果，观察植物的生长变化，像黄瓜、葱等都是可行的。父母教宝宝种菜时，选择一些较快收成、主干长成条形或生长变化较大的植物来种，一来可以明显地让宝宝明白植物的生长过程和变化，二来不怕宝宝因看不见成果，缺乏耐性而失去栽种的兴趣。选择一些宝宝喜爱和可食用的植物来种，当收成时让宝宝尝尝亲手种

的蔬果，特别有一份成功感。开始种菜之前，可以先给宝宝穿上围裙和雨靴，就不怕弄脏衣物了。

5. 过家家

让宝宝扮演家庭成员的角色，学习不同的情绪表达方式，对他们的自信心、责任感及社交行为都有很大的帮助。



模仿熨衣服做家务可让

宝宝体验妈妈的感受，也可以知道家人情绪表达的方式和原因，有助于学习和人沟通；模仿煮饭最容易让宝宝进入妈妈的角色，明白成年人的工作与情绪表现之间的关系；模仿讲故事可以用几个木偶代表家庭中的每个成员，让宝宝设想他们面对不同处境的反应，比如，爸爸生气时，妈妈怎么办？可以培养宝宝与人沟通和社交的技巧。

6. 鱼与熊掌

父母和宝宝一起想想哪些事情是可以同时做的，如一边拍手一边唱歌，一边跳跃一边点头等，又有哪些事情是不能同时做的，如坐的时候同时站，捏鼻子的同时用鼻子呼吸等，然后再一起亲身实践。

7. 绘声绘色

父母挑选一本宝宝喜欢的故事书中的一句话，然后分别用开心、温柔，或是烦躁、哼哼唧唧的口气来读它。读之前告诉宝宝，当他听到令人愉快的声音时，就把右手举得高高的；当他听到不好的声调时，就把嘴角撇一撇。当宝宝完成任务后，可以改由宝宝用各种声调再读一遍。

第三章 父母在培养婴幼儿 情商游戏中的角色

从宝宝一出生起，就离不开家庭和父母。家庭是宝宝首先接触与长期生活的场所，宝宝在每日每时的各种生活活动中，都受到家庭成员潜移默化的影响，0~4岁的婴幼儿更是一刻也离不开家庭。父母是宝宝的第一任老师，在生活的每一瞬间，都教育着宝宝。父母如何穿衣服，如何与另外的人谈话，如何谈论其他的人，如何欢乐和不快，如何对待朋友和仇敌，如何笑，如何读报纸……所有这些，对宝宝都有很大的意义。这就是父母为第一任老师的特点。

● 一、合格的现代父母标准 ●

如何做一位称职合格的现代父母？这个看似简单的问题，却让许多父母产生诸多不解和困惑。有的父母对宝宝有求必应，竭尽所能为宝宝营造一个虚幻的空间；有的父母则时常摆出自己的权威，动辄就对宝宝批评、责骂。殊不知，这些都不应是现代合格父母教育宝宝的正确态度和方法。

家庭教育在宝宝的成长过程中，起着很重要的作用。相信很多父母都清楚地知道这一点儿。因此，希望更多的父母都能够做一名合格的父亲、母亲，为宝宝的健康成长而尽自己该尽的责任和义务。

1. 坚持原则

当一名合格的父母，首先要做到坚持原则。作为父母，可以根据宝宝的特点来制定具体的规矩，如讲礼貌；不拿别人的东西；从哪拿的东西放回哪；做错事要道歉等。制定规矩时，让宝宝也参与其中，易于其自律。最重要的是立下规矩就一定要按规矩办事，不能够出尔反尔。否则，父母的话就没有威慑力，对宝宝起不了作用。

例如：宝宝比较霸道，大人给他的零食，总是一个人全占。其他的小朋友来玩也不给吃。父母告诉宝宝那是不礼貌的，要和小朋友一起吃，这样小朋友才愿意和宝宝一起玩。并且警告宝宝以后不和小朋友一起吃，不给他买零食了。如果宝宝下次还是不愿意和小朋友分享零食，那就要坚持自己的原则，短时间内不再给宝宝买零食。如果宝宝大哭大闹，父母要懂得在适当的时候拒绝孩子的要求。这样在坚持原则的同时，让宝宝也不知不觉知道：爸爸妈妈对自己的请求，并不是都会接受的，而是可以拒绝的。但是需要注意在使用这个方法时要注意度，拒绝时要对宝宝讲出理由，而不是蛮横地说：“我说不行就不行。”

坚持原则很重要，这个过程是父母和宝宝互相考验的过程。父母耐心足、毅力强，宝宝就会养成好的习惯，对于孩子今后的社会生活大有裨益。反之，父母意志力弱，耐心差，宝宝就会养成很多不好的习惯，会为父母增添很多不必要的烦恼。



2. 以身作则

要当一个合格的父母，一定要以身作则。要求宝宝做到的，自己首先做到，给宝宝做个好榜样。如果父母爱看书学习，宝宝也肯定爱看书；如果父母爱看电视，宝宝也必定喜欢看电视；如果父母能够认真倾听别人讲话，宝宝也会养成这样的好习惯。父母的言行举止都是宝宝的榜样，宝宝都在无形中模仿父母。有人曾经这样说过：“宝宝可能会对你的某种行为不认可，但他肯定会去无意识地模仿你的这种行为。”因此，父母一定要注意自己的言行举止，一定要处处以身作则，给宝宝做个好榜样。

3. 懂得宝宝需要什么

每一个父母都希望自己的宝宝好，但是很少有人知道宝宝怎样才能“好”。如果说“好”意味着成功和幸福，那么，宝宝需要具备什么素质，才能争取到自己的成功和幸福呢？许多父母把教育目标锁定在“考大学”上。事实上，并非只有上大学才有机会，也并非上了大学就一定有机会。只注重学历的追求，实为一叶障目，不见泰山！健康的人格、积极达观的态度、适应环境和把握机会的能力才是人生幸福最基本的保障。



4. 懂得自己的言行对宝宝意味着什么

不必刻意观察，宝宝就会感受到父母的很多东西；不必刻意模仿，宝宝就会模仿父母的很多态度。父母想要怎样并不重要，宝宝从父母的行为中看到了什么、学到了什么才重要！在宝宝面前，父母不应该不加思考地生活和做事，必须小心，必须考虑自己这样做对宝宝意味着什么。

5. 懂得该怎样去做

知道做什么，叫做有方向；知道怎么做，叫做有能力。没有方向，努力和速度没有意义；只有方向，没有方法，方向本身没有意义。父母并不好当，但是必须当好。凡事都有解决的办法，父母不可知难而退，必须探究如何解决。

6. 懂得做人就是做父母

既然教育是为了让宝宝将来能够更好地生活，那么，生活就是教育的方向。父母在生活中需要的，就是宝宝将来需要的；现在考验父母的，将来也会考验宝宝；父母面临的烦恼、挑战和机遇，将来宝宝统统会面临。虽然时代不断改变，但是与人相处、消化压力、抵抗惰性和软弱、克制欲望、自我推销、打开局面、把握机遇等基本问题是亘古不变的。父母处理好自己的事情，做好自己，不仅为宝宝提供了值得借鉴的经验，更传递给宝宝一个积极的态度。所以，父母做人的时候就是在做父母；父母生活的过程，无时无刻不是对宝宝的教育。

父母健康的价值观、人生观是家庭教育成功最重要的条件之一。父母通过对宝宝提出要求以及朝夕相处，无时无刻不向宝宝渗透着自己的价值观和人生观。而价值观和人生观决定了宝宝的人生方向和感受世界的方式。

生活中，父母通过自己的做法给宝宝示范，根据宝宝面临的具体情境向宝宝提出建议和要求，给宝宝创造更好的家庭氛围和生活环境，以此来实现对宝宝的教育。所以，生活的边界就是教育的边界，生活的过程就是教育的过程。

7. 怀有“成长意识”

从宝宝诞生的那一刻起，父母的生活就开始因宝宝而改变，有些人变得出乎意料地好，有些人变得意想不到地糟。宝宝带领整个家庭一起成长，宝宝成长的方向是长大，大人成长的方向是父母。父母期望宝宝健康成长，自己也要有“成长”意识。父母是“学”着做的，不可能一开始就会，不可能很快就会，做父母的本领要慢慢练就。有了这样的成长意识，才不会患得患失、自怨自艾。

8. 懂得自我怀疑的必要

父母眼中的宝宝和宝宝的实际情况往往有很大的差别。父母对宝宝的理解，缘于自己的经验和理解方式，这并不总能靠得住。懂得自我怀疑，防止固执己见，抱着没有调查就没有发言权的态度，时时谨慎，用更为多元的方式感知宝宝，会开辟全新的亲子关系和教育境界。

9. 教育是帮助，不是塑造

教育就是帮助宝宝成为他本来可以成为的人。聪明的父母懂得和宝宝一起观察和发现宝宝的天性。假如宝宝比较有心计、企图心强，那么这个宝宝有可能成为某个领域的杰出人才，但也容易因为心事太重而承受压力，遭受挫折；那么，父母就应该在帮助他实现自己的目标的同时，注意劝诫宝宝不要被自己的抱负所累，人生不可能完美，要学会取

舍和放下。假如宝宝是个乐天派，什么事情都不放在心上，那么这样的宝宝获得快乐会很容易，也不用担心他会钻牛角尖，但是很容易不思进取。这时我们就要帮助宝宝树立一定的进取心。

很多父母常说：宝宝都一样，哪有这么复杂？这是一种“外行”的表现。人是生而不同的，各有所长和所短。聪明的父母会帮助宝宝扬长避短，但前提是先要发现宝宝的所长和所短。宝宝不是一块任父母随意雕刻的石头，而是有着自己独一无二的天性的个体，做父母的责任是帮助宝宝发挥他天性中的长处，克服他的短处。遵循宝宝的天性进行帮助，就会像庖丁解牛一样游刃有余；而忤逆宝宝的天性，按照自己的愿望去塑造，就会像螳臂当车一样自不量力。

10. 懂得教育的界限

每个人都有自己的局限，所以，每个人对宝宝的教育必然也有自己的局限。因此父母要给宝宝保留他们吸收新的思想的空间。

家庭教育的意义十分关键和深远，但是家庭教育不是宝宝成长道路上的全部，除此之外还有同龄人和学校的影响，宝宝真正的成熟还需要离开家庭后在独立生活中探索。

对于宝宝，永远有很多事是父母无法知晓的，永远有很多事是父母无法左右的。父母只需要懂得自己应该做什么，并努力做到最好。放下多余负担会让父母一身轻松、满怀信心。



● 二、让宝宝赢在起跑线上 ●

宝宝是父母的宝贝，每位父母都希望自己的宝宝赢在起跑线上，可究竟怎样才可以让宝宝赢在人生的起跑线上呢？

1. 激励宝宝积极向上

“你将会成为了不起的人！”

“别怕，你肯定能行！”

“只要今天比昨天强就好！”

“宝宝，咱家有你真好！”

“你一定是个人生的强者！”

“你是个聪明宝宝，成绩一定会赶上去的。”

赞赏和激励是促使宝宝进步的最有效的方法之一。每个宝宝都有希望受到父母和老师重视的心理，而赞赏其优点和成绩，正是满足了宝宝的这种心理，使他们的心中产生一种荣誉感和骄傲感。宝宝在受到赞赏鼓励之后，会因此而更加积极地去努力，会在学习上更加努力，会把事情做得更好。赞赏和激励是沐浴宝宝成长的雨露阳光。

2. 让宝宝充满自信

“宝宝，你仍然很棒。”

“宝宝，你一点也不笨。”

“告诉自己：‘我能做到’。”

“我很欣赏你在××方面的才能。”

“你将来会成大器的，好好努力吧。”

“宝宝，我们也去试一试？”

自信心是人生前进的动力，是宝宝不断进步的力量源泉。因此，父母在教育宝宝的过程中，一定要重视其自信心的培养。

3. 促使宝宝学习更优秀

“珍惜时间，就是珍惜生命。”

“你再好好思考思考。”

“提出一个问题，我就奖励你。”

“你就按自己的想法去做吧。”

“做完作业再玩，不是玩得更开心吗？”

“只要努力，下次就一定能考好。”

非志无以成学，非学无以成才。没有哪一位父母会不关心宝宝的学习问题。学习是宝宝成才的必然途径。要使宝宝学习好，一方面在于引导和鼓励，把宝宝的学习积极性充分调动起来，使他们成为乐学、肯学的好宝宝。另一方面，需要教给宝宝有效的学习方法，使他们掌握高效的学习武器。方法即是宝宝学习好的捷径，即是宝宝通向成才之路的桥梁。凡事都要有个计划，学习也一样。



4. 促进宝宝品行高尚

“品德比分数更重要。”

“诚实是做人的第一美德。”

“竞争中的公平最可贵。”

“凡事都要问一问自己的良心。”

“要学会说一声：谢谢。”

“你知道关心父母，这让我很开心。”

“我很高兴你有一颗同情心。”

“我希望你是个懂礼貌的宝宝。”

知识学得再多，但如果不懂得做人的道理，也很难在将来获得成功。在现实社会中，许多父母往往只抓宝宝的学习，不及其余。有的父母甚至认为，宝宝怎样做人，等他走上社会自然会明白。其实，这种认识是十分错误的。一个人的任何技能，都不是一朝一夕可能学成的，何况是应对复杂的社会和人际关系。因此，父母应尽早多向宝宝讲解做人的道理，并为宝宝做出榜样。

5. 鼓励宝宝自立自强

“你想做的事情，由你自己决定。”

“自己去做吧，不要依赖别人。”

“你可以锻炼一下自己嘛。”

“路是自己选的，就要对自己负责。”

“你大胆地去锻炼一下不是很好吗？”

“拿出勇气，闯过来。”

“能够管住自己是你将来成功的保障。”

“你自己解决这个问题吧。”

“跌到了，要自己爬起来。”

一个人的成功，离不开自立自强的品性和奋斗精神。可是现今的大多数独生子女，在父母过分的呵护和娇惯之下，非常缺乏自立自强的意识。甚至有些宝宝，除了上学读书之外，生活中的事他们一概不知，甚至连自己的鞋带都系不好。这样的宝宝将来走上社会，怎么会成功呢？因此父母一定要对此有个清醒的认识，尽早鼓励宝宝自立自强，培养他们不软弱、不撒娇、自己的事情自己做的良好品性。

6. 培养宝宝热爱劳动

“劳动能让你更快乐。”

“你多做几次就会了。”

“第一次，谁都一样。”

“好宝宝，自己的事情自己做。”

“你也来尝尝当家的滋味。”

热爱劳动是人最重要的品性之一。世界上的成功人士大都有热爱劳动的好习惯。对于宝宝来说，父母培养他们热爱劳动，既能增强其自立自强的精神，又可以使其在劳动中学会生活技能，对今后的生存发展有着积极的作用。因此父母应当从小就重视对宝宝进行劳动观念的教育和劳动能力的培养。



7. 引导宝宝学会与人交往

“宝宝，做人要坦荡，待人要坦诚。”

“你要学会融入集体中。”

“用你的诚心赢得他人的欢迎。”

“不要随便地怀疑别人。”

“朋友之间要相互信任和理解。”

交往是人们实现合作与沟通的前提。不会与人交往的人，在社会上很难受到别人的欢迎，而一个不受欢迎或不被他人接纳的人，也是根本不可能取得成功的。因此，父母应当充分认识让宝宝学会交往的重要性，从小鼓励宝宝与同学朋友积极交往，从而为宝宝的健康成长和将来走上成功之路打下一个坚实的基础。

8. 鼓励宝宝勇于纠正缺点

“无论什么时候都不要说谎。”

“每个人都有值得学习的地方。”

“自我约束是对自己负责。”

“骂人是一种可耻行为。”

“你一定要学会控制自己的脾气。”

“你是个懂事的宝宝。”

“有耐心才能做好任何事情。”

“我们找个锻炼细心的事情做一做。”

“凡事都要冷静，不能急躁。”

“游戏可以玩，但不能沉迷其中。”

“胆子大些，再大些。”

“偏食会妨害你的成长。”

每个人都会有缺点，宝宝当然也不例外。但父母怎样面对宝宝的缺点，却很有讲究。用粗暴、打骂等方法纠正宝宝的缺点，很可能使宝宝产生逆反心理，不可能达到理想的效果。只有用说服教育、讲道理的方法，使宝宝认识到缺点错误的危害性，他才会主动地去改正缺点。因此父母教育宝宝纠正缺点，必须讲究方法。

三、家庭教育与宝宝智力

家庭是宝宝接受教育的第一所学校，父母则是宝宝的第一任教师。为人父母者必须不断提高自身文化素质，为宝宝提供一个良好的文化氛围。

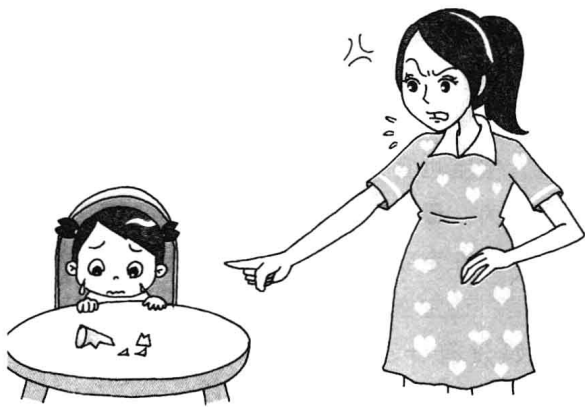
1. 几种错误的家庭教育模式

下面有几种中国常见的错误家庭教育方式，年轻的父母们看看自己是否犯过这样的错误呢？有则改之，无则加勉。

(1) 唠叨式

反省一下自己，有没有唠叨式？很多宝宝说，一听父母唠叨就烦。请父母想一想，夫妻之间老唠叨自己还烦呢，做丈夫的唠叨妻子烦，做妻子的唠叨丈夫烦。

唠叨式是不正确的家



教方式之一。希望父母们下决心改掉，不要对宝宝唠叨。

(2) 数落式

唠叨的同时就是数落。宝宝在家里总是不停地被数落：你怎么不用功啊？你怎么不做作业啊？你怎么只知道玩啊？数落比唠叨更恶性了一点，因为数落常常带有谴责性质。父母应将数落式彻底取消，因为就是这个不科学的方式在毒害宝宝，破坏宝宝的学习状态，把宝宝积极性的火苗扑灭了。

(3) 训斥式

父母动不动就训宝宝，这也不好，那也不对，会严重打击宝宝的积极性，因此，父母要取消训斥式。

(4) 打骂式

虽然经常打骂宝宝的父母不多，但是对宝宝的影响却是很不好的。首先容易伤害宝宝的自尊心。宝宝虽然幼小，但随着年龄的增长，自尊心会越来越强，打骂宝宝是对其自尊心的严重损伤。其次会迫使孩子说谎。有些宝宝慑于父母的压力，对于父母的打骂表面服，内心不服，会养成说谎的坏习惯，甚至可能养成见风使舵，看人脸色行事的不良性格。再次容易使宝宝形成暴躁的性格。如果父母经常打骂宝宝，会潜移默化地影响他，不仅容易使宝宝产生暴躁的性格，在行为上也给宝宝做了攻击性的示范，宝宝也容易产生攻击行为。最后还会使父母丧失在宝宝心目中的威信，让宝宝觉得爸爸妈妈没有什么了不起的，就会打人。所以父母最好不要轻易的打骂宝宝。



(5) 疲劳式

现在的宝宝真的累，心理很疲惫。平时幼儿园留一点点作业没什么，可是父母却额外地给宝宝增加了很多学习内容。三四岁就要背古诗、学英语，还要参加一些绘画、书法、钢琴、舞蹈、跆拳道等特长培训班。如此，宝宝们几乎连最基本的游戏时间都没有了。这样只能导致孩子身心疲惫，并不能有效的培养宝宝的特长和兴趣。

(6) 疲劳式

学校搞题海战术，父母再额外增加学习时间和学习内容。这种做法如果有，也要取消。

(7) 包办式、陪读式

宝宝的学习父母都替他操心到，没完没了地辅导，一天到晚陪着宝宝学习。这也是错误的方法。

(8) 催促式

不断催促宝宝：该做作业了，该复习了等。很多宝宝说，他本来准备做作业了，父母一催反而不想学了。请做父母的体会体会，本来你想干点事，想收拾一下屋子，想擦擦地，你爱人提醒一下，你快收拾收拾屋子吧，快擦擦地吧，你可能就不愿意干了。你本来主动要做的事情，本来还想得到别人欣赏的事情，别人一催，你反而不想做了。在别人的催促下干，还有什么意思啊？

宝宝的心理其实和大人一样，宝宝比大人还稚嫩啊。父母成天“欺负”宝宝，怎么可以呢？不可以的。

(9) 操心式

请大家想一想：你小时候父母对你的态度。父母要是对你不理解一下，呵斥你一下，父母苦着脸，或父母高兴一下，对你有很大影响啊。可是你现在当了父母，却忘了这一点。这很不应该啊！

一个很好的宝宝回到家里，面对的是一张数落的脸，一张唠叨的脸，一张训斥的脸，一张打骂的脸，一张愁眉苦脸的脸，一张催促的脸，宝宝在家中从根本上就失去了学习的乐趣。

2. 正确的家庭教育语气

成功的家教与父母的言语表达息息相关。尤其是父母跟宝宝说话的语气，将对宝宝的情商、智商、气质、修养产生深刻的影响。

(1) 信任的语气

宝宝特别希望得到父母的信任，所以对宝宝说话时要表现出充分的信任。如宝宝想学打羽毛球，父母用信赖的语气说：“宝宝，只要努力学，认真学，一定能学会打球的。”这无形中就给了宝宝一份自信，并让他明白，只有坚持才能获得成功。切勿用挖苦的语气，这会给宝宝的自尊心带来伤害，令他对自己的能力产生不自信。

(2) 尊重的语气

从两三岁起，宝宝的自我意识就开始萌芽，随着年龄的增长这种自我意识会愈发强烈。宝宝有了自己的一些主见，说明宝宝知道了自己的力量和能力。当他提出自己不同的看法和要求时，父母应该用尊重的语气：“那你再玩一会儿，不过，玩完了，可一定要学英语。”宝宝就乐于接受了。

(3) 商量的语气

每个宝宝都是有自尊心的。要宝宝去做某件事情，父母可用商量的语气，让他明白，他跟你是平等的，你是尊重他的。例如，你想要宝宝把地上乱丢的玩具收拾整理一下，可以这么说：“宝宝，玩具乱丢，多不好的习惯啊，你跟妈妈一起把玩具收拾一下好吗？”千万不要用命令的语气，否则，宝宝听你责备，心里就会产生反感，即使按你的要求去做，也是不开心的。

(4) 赞赏的语气

每个宝宝都有优点和表现欲，父母发现宝宝的优点并加以赞赏，会让他更加乐于表现。宝宝画了一幅画，也许画得不是很好，可宝宝作画的热情和认真劲儿就是最大的优点。当宝宝把画捧给你看时，不能轻描淡写地应付几句，这样会让宝宝对画画失去热情和信心。应该用赞赏的语气肯定他的作品。宝宝的表现欲得到了满足，有了快乐的情绪体验，对画画就会

更有兴趣。

(5) 鼓励的语气

要宝宝做到没有过失，这是不可能的。当宝宝做错了事，父母不要一味地批评责备，而应帮助他在过失中总结教训，积累经验，鼓励他再次获得成功。如宝宝第一次帮妈妈端碗时，失手掉到地上打烂了，你不能责备他，这样会打击宝宝尝试新事物的信心和勇气。应该用鼓励的语气，既教给实践的方法，又给了宝宝再次尝试的信心。

3. 坏习惯损害宝宝的智力

有坏习惯不可怕，每个人在成长的过程中都会遇到。在宝宝的成长中坏习惯可能就更多了。因为他们还不了解真正意义上的对或者错，这些要靠父母来告诉他们。但是单纯地只告诉他们说：“不对！不许这样！这样是错误的！”而父母自己呢，还会说话不算话，自己没有去遵守。父母们也许不知道，自己的这些坏习惯正在引导宝宝。因为宝宝们也在“看事做事”！

坏习惯1：工作

繁忙压力大，回到家看到宝宝不是时候地又吵又闹，你终于忍不住大吼起来：“怎么老是哭啊哭啊！别哭了，真是个烦人精！”



小贴士：

一个自尊并且尊重他人的宝宝，一定是先得到过成人的尊重。如果父母不给予宝宝这种尊重，对宝宝很粗暴，宝宝也会想当然地认为别人就应该按照我说的去做，难以站在别人的角度考虑问题。

坏习惯2：结婚多年，你和爱人经常为一些“为什么买鸡不买鸭”之类鸡毛蒜皮的小事，当着宝宝的面吵翻天，事后又言归于好。

小贴士：

父母的敌对、争吵，给宝宝提供了一个攻击性行为的坏榜样。父母吵架时的神态、姿势、语气语调、用语都被宝宝看在眼里，记在心里，日后宝宝在游戏时，就对着洋娃娃嫩声嫩气地骂，狠狠地打娃娃，或者对小朋友说粗话、脏话。

坏习惯3：你辛苦工作，勤俭持家，舍不得给自己买新衣服，可是对宝宝却很大方，他要奥特曼、要超人都照给不误，也不叫他节省。你想：独生子女社会，不就是为了一个宝宝吗？

小贴士：

我们的这种“爱”，会使宝宝只懂得到，不懂付出。宝宝怎么能体会到挣钱的辛苦呢？

坏习惯4：每天你下班回到家里，总是习惯性地问女儿：“今天在幼儿园里过得怎么样？”一边问，一边就忙着做饭，整理房间，或者看报纸。

小贴士：

父母的行为好像在告诉宝宝：我并不关心你的答案，我现在真正关心的是能不能赶紧准备好晚饭，或整理好房间、看完今天的报纸。这种做法只能从宝宝那里得到一个令人又惊又气的答案：“没什么”、“凑合”，或者“还行吧”。于是，宝宝从父母身上学会了敷衍别人。

坏习惯5：你家宝宝为争夺玩具而跟别的小朋友吵架，你罚宝宝一星期不许玩玩具。几天后，你意识到自己对宝宝的惩罚有些过重了，可是你

中 篇

在游戏中培养情商

想：“父母言行要前后一致”，于是说服自己，不想把自己的话收回。

小贴士：

父母犯了错误，拒不认错，宝宝也会跟着一错到底。

坏习惯6：家里电视机坏了，你请宝宝的舅舅来帮忙修理。到了约定的时间，舅舅却打电话说有急事来不了了。你挂断电话，对宝宝和妻子抱怨：“你舅舅太不守信用了！以后再不找他帮忙了。”

小贴士：

责备和埋怨不仅无济于事，还给宝宝做了一个坏的表率：在面对失望的时候，我们没有积极地想办法解决问题，只是一味责备和埋怨别人。

坏习惯7：晚饭后，宝宝吵着要你给他讲故事，可你总是不停地忙着其他事情：整理房间；回复邮件或者查看一些信息。刚要坐下讲故事，忽然又有什么事情要去处理了。

小贴士：

父母的行为举止使宝宝明白了一个“道理”：生活中只有工作没有娱乐，家庭中只有家务没有游戏。为了在这个社会里生存和生活，必须一星期7天、每天24小时无休止地工作、干活。



坏习惯8：你和宝宝排队在超市等着付款。一位妇女插队站在了你的前面。你要求她到后面排队去，但是她对你的话置之不理。于是你提高嗓门，与她理论，最后争吵了起来。

小贴士：

父母的这种做法对宝宝进行了错误的社交技能训练，使宝宝误以为吵架、谩骂乃至打架都是解决冲突的好办法。父母就会经常看到宝宝为了争抢玩具而与小朋友吵架或者打架。

坏习惯9：你是幼儿园父母委员会的成员，老师请你帮忙写几篇小文章用在园报上。可是你一直很忙，截稿前一天还不能完成这几篇文章。这时候，你打电话给老师，告诉她你病了，让她再找其他父母来写。

小贴士：

没有尝试就先退缩，那么，父母平时告诉宝宝要“说到做到，决不食言”的光辉形象就毁于一旦。宝宝学会了把许诺抛之脑后，靠撒谎而使自己轻易推脱。

坏习惯10：婚姻之路终于走到了尽头，你心中充满了对另一方的怨恨。于是你对宝宝历数另一方的不是，并且告诉宝宝：“爸爸/妈妈不要你了，你从此再也不要理他。”

小贴士：

这样做，宝宝学会了恨，在达不到目的时就搞破坏，捣乱，进行报复。



坏习惯11：某一天，你突然发现爱人有外遇了！从开始时的震惊和恐慌，到最后的容忍，你告诉自己：“只要他/她还要这个家就行了，你还图什么呢，不就是要给宝宝一个完整的家吗？”

小贴士：

父母“善意”营造的一个貌似完整的家，并不能给宝宝足够的温暖和爱，“同床异梦”和“貌合神离”带给宝宝的将是对生活的不信任，对人间真情的误解！

坏习惯12：在结婚问题上，你的婆婆曾经百般阻挠，于是，婚后你从不孝敬老人，也从不带儿子去老人那里玩，背地里还经常当着宝宝的面诅咒老人。

小贴士：

父母不为宝宝树立孝敬的榜样，那么总有一天恶果会降临到自己头上！

坏习惯13：你总是习惯随手乱丢东西，妻子会把你随手乱丢的一切东西都收拾好，从来不需要你操心。

小贴士：

这样，宝宝也会养成把一切责任都推给别人的习惯。

坏习惯14：你在家总是鼓励宝宝学习孔融让梨，而在公共汽车上却与老人抢位子。还有，在“禁止入内”的牌子下让宝宝爬到雕塑上摆姿势照相。

小贴士：

父母说一套，做一套，对于一个没有形成适当的道德感的宝宝，当他长大后面对现代社会的种种挑战、种种诱惑时，很难有定力守护好自己。

坏习惯15：宝宝在游乐场上迟迟不走，你催了一次又一次，只见小朋友越来越少，你对宝宝说：“别的小朋友都回去了，你也该走了吧！”终于把宝宝拖走了。

小贴士：

父母总是用相对于别的小孩的标准来衡量自己的宝宝，这会使宝宝把注意力放在和别人比较上，并将此内化成自己的行为准则，长大之后做事就会轻易受其他人影响。

坏习惯16：路上又堵车了。你将车从紧急停车道上开了过去。后面的宝宝问你：“为什么我们走这边？”你说：“这儿没警察，也没有摄像头，没关系的。”

小贴士

当父母在没人监督时违规，宝宝就会学到：只要不被抓住，做什么都可以。

坏习惯17：你在厨房里忙得热火朝天，宝宝钻进来想帮忙，你赶紧把宝宝推出厨房：“去去去，宝宝不要多管闲事，一边呆着去。”

小贴士：

父母对宝宝的“爱护”，让宝宝认为一切都是父母的事。

坏习惯18：吃饭时，你当着宝宝的面愤愤不平地告诉爱人：“小王升职了，他有啥了不起的，不就懂点电脑吗……”

小贴士：

父母不承认自己不如别人，宝宝就学会以自我为中心，不思进取。

坏习惯19：宝宝试图拆开一只闹钟看个究竟，你不禁勃然大怒：“小孩懂什么？不准乱动！”

小贴士：

父母想让宝宝知道哪些该做、可做，哪些不该做，可是，简单说“不”只能破坏亲子关系，压抑宝宝的能动性，迫使他们转入“地下活动”，到那时悔之晚矣！

坏习惯20：宝宝吵着要买玩具，你想制止他，就连骗带吓说：“不听话，警察来抓你了”“不听话，爸爸妈妈不要你了。”

小贴士：

当宝宝证明“自己被骗了”，以后就不再相信大人的话了。



● 四、家庭教养方法 ●

为人父母也是一种职业，没有实习的机会，就直接上岗了。那么，在这个岗位上是否尽职尽责，有没有失误呢？要知道，只有称职的父母才能教出听话的宝宝。

对待不同的宝宝，要用不同的教育方法；就是对待同一个宝宝，他每天都会有变化，教育方法也要紧跟其上，不能被宝宝落下。

1. 让宝宝能说会道的秘诀

宝宝的语言能力正在快速地提高，这让父母心里感到很满足，证明他们的努力起了作用。那到底是什么让宝宝的语言能力快速提高的呢？

(1) 亲子早交谈——不怕“对牛弹琴”

宝宝很小的时候，父母就要不断跟他说话，不管他听不听得懂。父母看着他的眼睛，表情夸张，有声有色地与他讲这讲那，有时还要把嘴巴的发音方式特夸张地对着宝宝，潜移默化地让他感知。

(2) 早期阅读——先口语，再书面语

4~5个月时，父母就和宝宝一起看大书，每天有计划有目的、定时地阅读色彩鲜艳、物体醒目、形象美观的图片、卡片、图书。1岁左右，让宝宝开始看画报。一周给



宝宝讲2~3个故事，反复、循环地讲。一个故事开始讲时，父母可非常口语化，并尽可能地发挥想象，拓展讲述许多画面上没有直接表现的线索、情节、对话、心理活动等，为宝宝对故事的理解做好铺垫。宝宝慢慢熟悉后，父母讲述同一个故事时，再慢慢提炼较为规范的书面语言，便于宝宝在理解的基础上学习词汇、语句，尝试简单的复述故事。

(3) 声情并茂——跟宝宝谈话

在与宝宝交谈时，父母总是声情并茂，甚至有点夸张。生动多变的语气、语调给宝宝留下了较为深刻的印象，也激发出他的模仿欲望。等宝宝开心表达起来，语汇会更丰富，表情会更贴切。

(4) 有话必答——积极回应宝宝

当宝宝呼唤、询问、倾诉甚至是自言自语时，父母都要给予积极、及时的回应。因为语言是在交流与应用的过程中逐渐熟练和掌握的，宝宝在互相交流的环境中才能经常锻炼语言表述的能力，父母就在交谈中及时纠正、指导、拓展宝宝的语言表述。宝宝想说、敢说、愿说了，语言自然发展得好了。

(5) 亲子交谈——多问一句，让想象延伸

宝宝平时说什么，指认什么，我们通常多问一句“像什么”、“在干什么”等。长此以往，宝宝渐渐会在表述时自然地展开想象。独白语言变得相对更多、更丰富、更有创意。

(6) 看电视——边看边说

宝宝看电视时，别把他一个人丢下，趁机去做其他事情，而要在一旁陪伴他，并针对电视节目解说，提问，讨论，帮助他利用电视媒体学习语言。

(7) 角色游戏——锻炼对话表演

跟宝宝分角色彼此对话表演，不同的主题，不断加入的新情节，逐步渗透的新对白，能让宝宝在有趣的角色游戏中提高语言表达能力。如拿被子蒙起头躲在里面玩“小兔和狼”的游戏，又如用广告纸做个小拍子，玩“拍蚊子”游戏：宝宝当蚊子来叮妈妈，妈妈就一拍子“打死它”。

(8) 家庭表演——提供复习的机会

如果宝宝的表演欲比较强，家里的音响、话筒就可以发挥大作用了，一插话筒，一开音响，宝宝就跃跃欲试，儿歌、诗朗诵等都有可能用来表演。复习儿歌也是帮助宝宝学习、记忆、运用语言的好方法。利用家庭表演的方式，既为宝宝提供了复习的机会，也锻炼了宝宝的胆量。

2. 营造一个温馨的家庭文化氛围

所谓家庭文化氛围，就是指家庭成员所形成的科学文化环境，它直接影响宝宝的智力发展。

家庭文化氛围应该拥有浓厚的气息，它包括对宝宝的直接教育和辅导，还包括对宝宝智力的间接性影响、启迪与熏陶。在日常生活中，给宝宝讲故事，读读童话，讲解一下自然现象的发生与科学的联系，与宝宝一起玩智力游戏，乃至父母及其家庭成员在宝宝面前的一切知识性言论和行为，对宝宝的智力发展都是至关重要的。

当然，高智力水平的家庭，并不等于宝宝的智力发展水平就一定好。智力水平再高的父母，如果对宝宝教育不够，或教育方法不对，或将宝宝放到家庭文化氛围很差的地方去寄养，或让各方面素质都很低的保姆长期照看宝宝，这样宝宝受到的教育与文化熏陶就会少，智力何谈发展？相反，在智力水平不高的家庭，若能重视宝宝的早期教育，送宝宝到受教育的机构，如电子琴训练班、幼儿游泳训练班、书法绘画班、舞蹈艺术班学



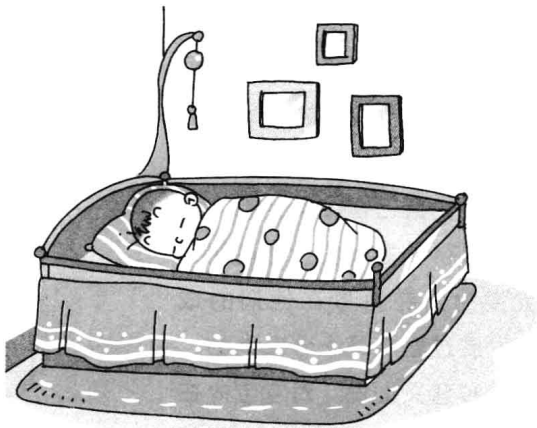
习，开发智力，宝宝的智力就会有长足的发展。

有的父母片面地认为，智力就是记忆力和运算能力。于是，他们在教育宝宝时，便把主要精力放在背诵儿歌、唐诗和做数学计算上，而忽略了注意力、观察力、想象力、判断力及动手能力的培养。其实，智力开发的内容是十分广泛和丰富的，我们可以让宝宝在看动画片时展开想象的空间，在观赏美丽的山水时培养审美意识，在悠扬的乐曲声中陶冶性情，在自己动手做一张小书桌或做一个布娃娃时充分发挥想象力和创造力。

3. 从小培养宝宝的良好习惯

一个人从生下来的那一天起，就在自觉不自觉地进行着某种习惯的养成过程，这本身就是影响宝宝健康发展的过程。况且，坏习惯一经养成，再改变过来往往要耗费巨大的精力，甚至有些习惯还会对宝宝造成终生无法补救的损失。看来，为了不浪费宝宝的智力，一开始就应注重培养宝宝的良好习惯。

一般说来，良好习惯往往同时具有行为上的自然性、自觉性、规律性、科学性的特点。因此良好的习惯的养成过程，其实就是对宝宝智力的锻炼、开发过程。手指的活动能刺激大脑皮层中的手指运动中枢。手在劳动时能将信息及时传给大脑，大脑经过思维、判断又不断检查、纠正和改善手的动作。手脑配合的灵敏和协调程度，直接影响着宝宝心智的发展程度。所以，如果宝宝从小养成了劳动习惯，这不仅是不失时机地在手脑的并用上对



宝宝智力的锻炼，也是对宝宝智力的有效开发。

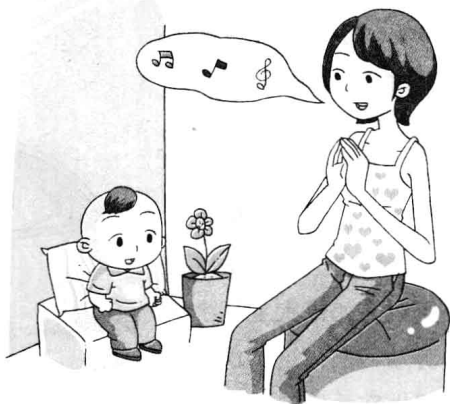
4. 紧紧抓住宝宝成长的关键期

俗话说，机不可失，时不再来。在宝宝身心的发展上，在对宝宝的培养教育上，尤其如此。抓住了宝宝成长的关键时期，也就把住了根本，抓到了点子上也就不会浪费宝宝的智力。这里的关键在于对宝宝成长过程中不同的关键时期要熟悉、要了解，这样才能紧紧抓住关键期。

比如，父母对宝宝进行思想品德教育，就应抓住宝宝的关键年龄。再比如，6岁前是宝宝在脑智力的发展关键时期，父母应通过引导，如教宝宝用左手拍球、剪纸片，用左脚跳房子等等来开发其右脑，而不能热衷于宝宝的死记硬背，热衷于填鸭式、灌注式的平面教育。这样，才会为宝宝今后成为一个聪明、有创造性的人打下坚实的基础。

5. 挖掘宝宝的内在潜力

在与宝宝们接触的过程中，父母常常发现这种情况：宝宝对于他们想干的事、感兴趣的事、入迷的事，往往饭可以不吃、觉可以不睡，就是遇到一些困难或问题，大人不插手，他们自己往往也会想办法去对待、去解决。这说明，宝宝的内在力量在他们的成长发展过程中是十分巨大的。从某种意义上说，对宝宝内在潜力的挖掘，宝宝内在力量的



充分发挥，往往会最大限度地避免宝宝智力的浪费。这里的关键：一是注重激发、培养宝宝各方面的兴趣爱好，激发宝宝的学习热情。对宝宝提出的问题有问必答，不懂也不敷衍。这个过程，就是挖掘宝宝内在潜力，调动、发挥宝宝内在力量的过程。二是及时对宝宝进行科学的思维方法、学习方法上的引导等等，使宝宝把内在力量的充分发挥与科学态度、科学精神紧密地结合起来。这是宝宝内在潜力、内在力量得以充分发挥并能坚持下去的前提和基础。

6. 用故事滋润宝宝的心田

宝宝非常爱听父母讲故事。美妙的故事，可以把宝宝引入一个五彩斑斓的新天地。优美的故事好像甘露，对宝宝的心理健康有良好的影响。无怪乎宝宝常常依偎在父母的怀里，睁大了眼睛，出神的听父母讲故事，哪怕是重复的故事，他们也显出并不厌烦的表情。

为什么故事这样吸引宝宝呢？这与宝宝的思维特点有密切关系。宝宝以具体形象思维为主，适合于宝宝口味的故事、童话、寓言，形象生动，正符合宝宝的思维特点，所以容易使宝宝欢迎与接受。真与假、善与恶、美与丑的各种认识，往往可以通过形象故事让宝宝获得理解。著名小提琴演奏家盛中国，是在6岁时听到爸爸讲大音乐家的故事后受到启发的，并立志学习音乐。经验证明，对宝宝讲故事远比讲大道理更有启发性与教育性。因此，寓理于故事之中，是教育宝宝的良方。

讲故事要细水长流，每天吃饭后、睡觉前，都可以讲一会儿。有条件的父母还可以选择中外的故事、连环画、童话或寓言，给宝宝经常不断地讲下去。长此以往，对启迪宝宝的智力，一定会有良好的效果。

讲故事要讲究方法，浅显易懂。为教育宝宝，父母还可编些故事，这样，更能使故事富有针对性。比如宝宝有拖拉、懒散的毛病，父母就可以编一个“总等明天的小猴子”的故事，宝宝往往能从中受益，改正缺点。有时，他还能讲给同伴听，帮助别的小朋友一起进步呢。

7. 纠正宝宝的坏习惯

宝宝坏习惯的养成，一般都是有原因和动机的，父母应当正确地进行引导和耐心地进行教育，既不能听之任之，迁就姑息，也不能动辄训斥，强令改正。父母在弄清宝宝坏习惯养成的原因和动机后，要认真分析，并采取针对性的教育措施。不要用威胁性的语言，如：“以后不许这样做，小心我收拾你”“再这样就揍烂你的屁股，看你还敢不敢”等。这种恫吓手段短时间可能产生一些制约作用，但因宝宝内心不服，难以长久保持下去，一有条件，又会“旧病重发”。

(1) 挖鼻孔

必纠理由：尽管看着宝宝的手指从鼻子游到嘴里很恶心，但是吃鼻涕并不会让宝宝生病。但是挖鼻孔却是感染疾病的一个主要途径。

处理方法：转移注意力通常是很有效的。给他1本书或玩具，任何能占着手的东西都行。向宝宝解释挖鼻孔会传染病菌。随身

携带纸巾，在他伸手挖鼻子时立刻递给他。让鼻孔湿润会减轻瘙痒感，因此冬天在他的卧室里放个加湿器会有助于避免晚上睡觉时鼻涕变干。



(2) 不良擦拭

必纠理由：宝宝会自己上厕所擦屁股时，你或许愿意让他自己来处理。但是如果擦拭妥当的话，他的手可能会被弄脏。对女宝宝来说，

不当擦拭还可能会导致膀胱炎。

处理方法：妈妈要检查一下，看看他的内裤就知道了。宝宝也许还需要经常指导。

(3) 不遮掩地咳嗽、打喷嚏

必纠理由：感冒病毒或其他更严重的疾病，像肺炎、脑膜炎都是通过这些颗粒传播的。

处理方法：父母要做个好榜样。如果你在咳嗽、打喷嚏时能自己挡住鼻子或嘴，宝宝很可能会跟你学。不要怕唠叨，要经常提醒宝宝。为防治病毒感染，教宝宝朝胳膊肘，而不是手上打喷嚏。

(4) 抠疮痂

必纠理由：肮脏的手指会将感染性细菌带到伤口上。反复被揭开的伤口也会结疤。

处理方法：在伤口上敷抗病毒药膏，然后用创可贴包好以防小手碰到。让他选择一个最喜欢的卡通创可贴，他就不会愿意把它揭掉了。

(5) 忘记洗手

必纠理由：经常不洗手的宝宝可能会接触到一些可怕病菌，比如寄生虫、排泄类病菌，甚至甲肝。

处理方法：父母要经常并温柔地提示、提醒宝宝吃饭前，出去玩之后，更重要的是，上完厕所后一定要洗手。你不防在衣橱，或包里备些杀菌湿巾。

(6) 咬指甲

必纠理由：宝宝的指尖可能会流血、感染。咬脏指甲也会传染细菌。



处理方法：大多数宝宝在无聊时咬指甲，此时不妨分散一下他的注意力，比如用音乐、书或画笔和纸，等等。

8. 父母惩罚宝宝学问大

眼下，随着家庭教育知识的日益普及，“重教轻罚”已成为广大父母的共识。但适当、适时、科学的惩罚却能对宝宝起警戒作用，促使宝宝改正错误，从而收到以罚助教、以罚代教的效果。所以说，惩罚是一门家教艺术。惩罚能否达到预期的效果，关键是看父母能否使用得当。

(1) 及时惩罚莫迟疑

惩罚的效果部分是来自条件反射，而条件反射在有条件刺激和无条件刺激的间隔时间越短则效果越好。所以父母一旦发现宝宝的行为有错，只要情况许可就应立即予以相应的惩罚；如果当时的情境（如有客人在场或正在公共场所）不允许立即作出反应，事后则应及时地创造条件，尽可能使宝宝回到与原来相似的情境中去。父母要和宝宝一起回顾和总结当时的言行，使他意识到当时的错误行为，并明确要求他改正。

(2) 劣性转嫁不可有

俗话说：“世事不如意者十常八九”，日常生活中我们总会遇到不顺心的事情。父母在心情不好时很难把握好自己的感情，容易使自己恶劣的情绪转嫁到宝宝身上，其后果往往不堪设想。

一来宝宝无过受罚，父母小题大做，会使宝宝感到有失公理。二来如果此时父母再因不能自制而使惩罚无限制地升级，则往往会激化宝宝对父母的反抗情绪。因此，建议父母切勿在醉酒之后或自己心情不佳、情绪低落、脾气暴躁等时候惩罚宝宝，以免过激失态，影响自己在宝宝心目中的形象和威信。

(3) 讽刺挖苦最忌讳

父母惩罚宝宝应力戒讽刺挖苦，更不能自恃“宝宝是我生的、是我养的”而随意用恶毒的语言指责谩骂宝宝。讽刺挖苦和恶语谩骂超越了宝

宝理智能够接受的范围，将会刺伤宝宝的自尊心。因此，做父母的应该牢记，自己惩罚宝宝的目的是帮助宝宝改正错误，决不是为了图一时嘴巴痛快，而去刺激宝宝心灵中最敏感的角落——自尊心。

(4) 事后说理不可无

父母和宝宝之间存在着教与被教的关系，但教育宝宝仍当以理服人。惩罚只是手段而不是目的，因此，惩罚之后必须要及时与宝宝说理，否则，宝宝在忍受了惩罚之后还将会依然如故。所以，父母在罚了宝宝以后要通过说理、剖析的方式，使宝宝明白他为什么会受罚、知道犯错误的原因，讲清楚如果坚持犯下去将有什么后果。因此，让宝宝明白自己受罚的原因才是根除错误的关键，说理是惩罚宝宝之后不可或缺的一个重要步骤。

(5) 点到为止莫唠叨

有些父母教训宝宝喜欢没完没了，而且还时不时地喝问宝宝“我的话你听见了没有？”宝宝慑于父母的威严，只能别无选择地说“听见了”，其实他可能什么都没听进去或者根本就没听。

宝宝之所以说知道了，只是顺着父母的意思，为了早点结束训斥。于是，当宝宝下次再犯同样的错误时，父母便感“痛心疾首”，说宝宝“不把我的话当回事”，说宝宝“不听话”。其实这并非宝宝不听话，而是父母的唠叨太多了，让宝宝分不清主次，不知道听哪一句为好；再者，经常性的唠叨多了，也会导致宝宝耳朵



“失聪”，使教训失去效果。因此，父母在教育宝宝时务必改掉爱唠叨的毛病，凡事点到为止，然后观察宝宝的反应再采取适当的应对措施。

● 有利于宝宝情商全面发展的好游戏 ●

如果一个人性格孤僻、怪异、不易合作，或自卑、脆弱、不能面对挫折，又或急躁、固执、自负，情绪不稳定等，这都是情商不良的表现，即使他的智商再高也很难有所成就，所以情商是一个人获得成功的关键。情商虽有一定的先天遗传因素，但更重要的是后天的发展。那么，如何从小培养宝宝的情商呢？

1. 手工

玩法：如折纸、剪贴等。从简单的一步折纸学起，开始学拿剪刀，先学剪纸条，后学剪图形，可以用纸条贴成链条或方纸贴成花篮等。4岁可以剪更复杂的剪贴和图案。男孩子喜欢做车、船、大炮、飞机等。父母可以帮助宝宝做多种手工以发展其手的技巧。

2. 结构游戏

玩法：如积木、插塑、拼装玩具、橡皮泥、沙石、冰雪等。聪明的父母会顺应宝宝喜欢动手的规律，拿来一些废纸让他撕，给他一些木头和棍子让他敲，买来蜡笔教他学画画，找一些不用的小瓶、小盒让他配盖，为他准备一些积木和自制拼图、橡皮泥、七巧板等玩具，使他动手又动脑。宝宝在动手时学会了技巧和专心去解决问题的能力，在拼七巧板、穿珠子、套盒时有效地延长了专注时间，培养了独立工作的能力。

3. 和爸爸一起泡泡乐

准备：浴缸、一缸水温适中的泡泡浴。

玩法：让宝宝躺在爸爸的胸前，身体一半泡在水里，一半露出水面。

爸爸可以呼唤着宝宝的名字，同时搓搓宝宝的身体，把水泼在他的四肢和身体上。宝宝还可以学玩水，享受水带给他的舒适。在爸爸强有力的臂弯中，宝宝对水的恐惧感会大大降低，取而代之的是水带来的乐趣。



如此一来，一个吵闹不休的宝宝，很快就能安睡了。

目的：除了妈妈的温柔体贴外，和爸爸一起游戏，对宝宝来说也是至关重要的。通过这个游戏，不但能给宝宝带来快乐，还是哄宝宝入睡的好方法呢！

小贴士：

要和宝宝玩轻柔的游戏，动作不可过于剧烈，以免宝宝太兴奋，难以入睡。可以边玩边唱歌或讲故事。

4. 妈妈的爱心抚摸

玩法：在洗澡前后，将宝宝平放在床上，边对宝宝说话，边抚摸宝宝的双臂，从肩抚摸到手，再从脚到臀部抚摸双腿，然后从上到下抚摸胸。

抚摸宝宝的脸蛋、眉毛、额头、小眼睛、小鼻子、小手、小脚丫，并伴随着：“宝宝真乖”“揪揪小鼻子”“漂亮的大眼睛”“圆圆的小肚皮”“香香的小脚丫”等语言。

然后把宝宝抱起来，用手抚摸宝宝的背部、颈部和头部。按以上步骤抚摸宝宝的全身。

目的：妈妈在身边，会让宝宝感到很安全。妈妈的抚摸，更会让宝宝体会到妈妈的爱心。这个游戏在带给宝宝安全感的同时，能够增强宝宝的快乐情绪。

小贴士：

这种充满爱意的抚摸能帮助宝宝适应环境。妈妈的动作应该轻柔、饱含爱怜之情，同时面带笑容，不断地对宝宝说话。

5. 聆听爸爸的歌声

玩法：爸爸抱着宝宝，让他的头靠着爸爸的下颌，等宝宝再大一些，则让他靠着爸爸的肩膀。在宝宝临睡前给他唱《摇篮曲》之类的歌曲。通过爸爸浑厚的声调唱出这类歌曲，效果会很不同。

如果宝宝对某些曲子比较感兴趣，把它们记下来，反复唱给宝宝听，次数越多越好。

目的：宝宝通常比较喜欢音调较高的女性声音，特别是自己母亲的声音。而父亲说话的音调较低，尾音变化较少，宝宝往往觉得父亲的声音比母亲的声音“安静”，因此会给宝宝带来别样的快乐感受。

小贴士：

宝宝可能会喜欢一些自创的歌曲，爸爸不妨尝试一下。

6. 亲亲我的宝贝

玩法：妈妈双手扶着宝宝的背部，面对面地让宝宝抬头和妈妈亲亲脸，反复多次。

开始时，妈妈可以离宝宝的脸蛋稍微近一些，让宝宝不必费力，就可以亲到妈妈的脸。然后可以加大难度，让宝宝主动靠近妈妈。

目的：在游戏中锻炼宝宝俯卧抬头的能力，同时培养宝宝的快乐情绪。

小贴士：

妈妈也可以做出各种不同表情或鬼脸，让宝宝觉得更加有趣。

7. 医生阿姨、护士姐姐

准备：白色的衣服，玩具娃娃，如有听诊器等玩具就更好了。

玩法：和宝宝一起换上白色的衣服，一个做医生，一个做护士。假装玩具娃娃生病了，医生给它看病、护士照顾它。

目的：让宝宝了解医生和护士的职业和工作，并让他懂得尊重别人的劳动。



小贴士：

在日常生活中，也可以随机对宝宝讲述这方面的知识，并教育他。

8. 车上藏猫猫

准备：汽车。

玩法：车子开了，随着速度越来越快，外面景物的变化也越来越快了。妈妈指引宝宝看窗外的一棵树，然后蒙住他的眼睛，说：“咦，小树不见了。宝宝也来试试？”这时，宝宝也会模仿着妈妈，把眼睛蒙上，又睁开，体会变化的乐趣。

同样可以玩的还很多，比如说，车子停下来的时候，有位老奶奶对着宝宝微笑，车子开动以后，老奶奶就不见了。这时妈妈可以问：“宝宝，老奶奶怎么不见了？”宝宝也许会将眼睛蒙上，然后睁开，咯咯笑呢。

妈妈问宝宝：“太阳公公在哪里，宝宝看到了吗？”这时，当宝宝把眼睛蒙住、睁开以后，会发现，太阳公公还在那里。他也许会重复这个动作很多次，也不知道为什么太阳公公就是不和他藏猫猫。

目的：坐车的时候，宝宝不是睡觉，就是哭闹，烦闷的旅程和狭小的空间会让他浑身不自在。这时，妈妈可以和宝宝一起看窗外不断变化的景色，让宝宝觉得非常新奇，也会很开心。妈妈可以利用身边的事物来培养宝宝的快乐情绪。

小贴士：

藏猫猫是宝宝非常喜爱的活动。通过这个游戏可以锻炼宝宝的观察能力。

9. 登山

准备：结实的衣裤（给爸爸准备的）。

玩法：爸爸拉开马步站好。好了，宝宝可以爬山了！“宝宝快来爬大山！”

爸爸可以稍屈双膝，这样有利于宝宝的攀登。“爬大山喽，哼呦哼呦！”

宝宝爬到“半山腰”了，“大风来了！”爸爸一边说，一边摇动身体，宝宝手没抓好，就会“滑”下“山”。这会带给宝宝极大的惊喜。

宝宝双手勾住爸爸的脖子，就算爬到山顶啦。然后爸爸可以让宝宝滑下去，说：“下山喽！”

目的：在游戏过程中，加强爸爸与宝宝之间的感情联络，让宝宝感到很快乐。



小贴士：

有些宝宝胆子比较小，爸爸可以先将身体放低，再慢慢升高，增加难度。

10. 魔力纸球

准备：一盒纸巾（装有15张或20张纸巾）。

玩法：拿出一个纸巾盒，把盒子交给宝宝。此时，宝宝会兴奋地将纸巾全部抽出来。妈妈拿着宝宝从盒子里抽出的纸巾，将纸巾揉成球形或其他任何形状。妈妈将纸球放到头上，再让它掉下来。让宝宝也把纸球放到头上，看谁停留的时间长。

将纸球放在地板上，妈妈用手指将纸球弹出去，并在口中说着：“小青蛙，快点跳，跳得高，跳得远。”宝宝也会模仿妈妈的动作把一个纸球弹起来，这时妈妈可以说：“两只小青蛙，一起跳，一起跳。”

目的：盒装的纸巾，抽出一张，还有一张，而且不是连在一起的。这会让宝宝很感兴趣，趁父母不注意，也许一会儿就被他抽完了。通过游戏，让宝宝体会抽纸巾的乐趣。

小贴士：

纸巾可以制成任何形状。父母可以根据自己的想象力。将纸巾折成飞机或者是小汽车，来逗宝宝，他一定会快乐地咯咯笑。

11. 和手指聊天

准备：一支水彩笔。

玩法：爸爸拿出一支水彩笔，在自己的食指和中指上分别画两张脸，表情可以是“笑”“哭”“惊讶”“生气”等。然后和宝宝面对面，用两根手指在宝宝面前摇晃，并且编个故事。比如说：“小个子，你生气了吗？怎么一直瞪着我？”另一个手指左右摇晃一下说：“没有生气，我饿了，你看，我都长不高，因为我总是吃不饱。”

宝宝也许不知道爸爸说的是什么意思，因此，爸爸语调要夸张。用不同的语调和语速说话，并在其中掺杂着爸爸、妈妈不同的低沉和高亢的声音，会让宝宝觉得很有趣。

目的：生活中应多点幽默元素。让宝宝在游戏中体会到轻松和快乐，长大以后也会用幽默的方式来对待生活。

小贴士：

这种道具简单的游戏可以随时随地进行，父母可以根据当时的环境和场景来变换故事的内容。

12. 海盗船

准备：一把可以旋转的办公椅。

玩法：爸爸把可以转动的办公椅移到客厅中央或周围没有障碍物的地方。爸爸坐在椅子上，抱起宝宝，让宝宝双脚站在爸爸的大腿上上。

“海盗船，要开喽！”爸爸让身体随着椅子一起动起来，稍稍用力，椅子就转得很快，宝宝会非常兴奋的。

目的：
通常，宝宝喜欢玩那些速度快、有旋转、自己能控制身体平衡的游戏。在游戏过程中可锻炼宝宝的胆量，并让宝宝从中体会到快乐。



小贴士：

游戏速度应从慢到快，如果宝宝觉得恐惧或害怕，应立刻停下来。当宝宝年龄大一些后，可以提高游戏的难度，比如说，爸爸可以突然急刹车，这个“措手不及”的动作常常会让宝宝笑个不停。

13. 有趣的痒痒

准备：毛毯、羽毛、棉球等可以轻抚宝宝的物品。

玩法：父母怀里抱着宝宝，然后用毛毯、羽毛、棉球等柔软的物品，轻轻触碰他的手指和脚趾，同他低声说话，如：“这是什么呀？这是宝宝的小脚丫，胖嘟嘟的小脚丫。胖嘟嘟的小脚丫。痒痒来喽！”宝宝将会感到非常快乐。

每次触摸宝宝的手指和脚趾，可以采用不同的物品。物品不同，宝宝的触感也会不同。渐渐地，宝宝可能会对某种物品产生特别的喜好。宝宝将会非常喜欢这些活动。

目的：通过这个游戏，促进宝宝同父母之间的交流，并培养宝宝的快乐情绪。

小贴士：

在触碰过程中，父母可以不断呼唤宝宝的名字，增进父母和宝宝间的交流。

14. 镜子里的宝宝

准备：镜子、软垫子。

玩法：宝宝靠在软垫上，妈妈手拿镜子，让宝宝抬头看镜子中的自己，问宝宝：“宝宝，镜子里的这是谁啊？是宝宝。”

然后快速将镜子拿开。镜子不见了，宝宝会抬头、转头寻找，过一会儿，将镜子重新拿到宝宝面前：“镜子又出现了！”宝宝会自然地伸出双手想拿镜子，妈妈帮他拿住，宝宝抬头看镜中的自己。

宝宝稍大以后，可以让他试着和镜子中的自己对话，他将会觉得很有趣。

目的：让宝宝抬头找镜子，使他的颈部肌肉得到锻炼。在镜子里看到自己的形象，让宝宝感到快乐。



小贴士：

轻轻扶住宝宝的双手，别损伤宝宝的手腕；要控制好镜子消失的时间，时间过久，宝宝会失去兴趣。

15. 心的颜色

准备：操作的图（图上有各种表情的人）。

玩法：谈一谈，有不同的情绪时心里觉得怎么样？例如，得到喜欢的玩具时，心里觉得怎么样？受欺负的时候心里觉得怎么样？迷路的时候心里会觉得怎么样？

操作活动：给操作图上的“心”涂颜色。先看一看、说一说，图上的人是什么情绪，想象一下他为什么有这种情绪，根据情绪给他的“心”涂上颜色。认为这种情绪用什么颜色表示，就给“心”涂上什么颜色。

小贴士：

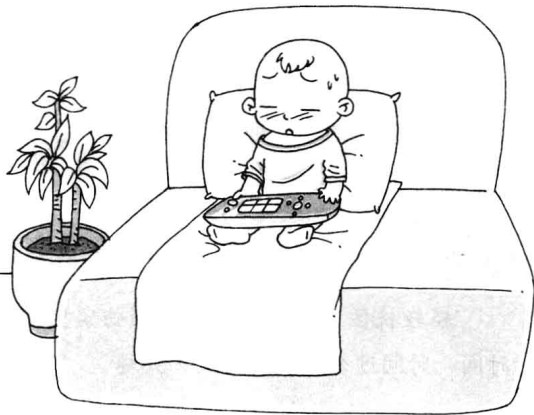
宝宝涂完了以后，父母引发宝宝说一说，为什么要涂这种颜色？促使宝宝分辨情绪，体会各种情绪的感受。

16. 给我喜欢的涂颜色

准备：操作图（各种食品，各种玩具，都是没有颜色的）。

玩法：说一说：亲子聊天“自己喜欢什么？”父母和宝宝各说自己的最爱，喜欢吃什么？喜欢穿什么？喜欢什么人？——你说一样，我说一样。

画一画：和宝宝指认操作图上的物品，有什么食品？有什么玩具？边看看边问宝宝：“你喜欢这个吗？”，让宝宝把他喜欢的食品和玩具涂上好看的颜色。



小贴士：

还可以扩展这个活动，例如，让宝宝画出他最喜欢的人，最喜欢的用品等；也可让宝宝说自己的最爱，父母记录下来，把这些汇集成册。这个游戏能促使宝宝分析自己的内心世界，增强自我认识。

17. 卡片游戏

准备：卡片。

玩法：制作一些画有不同表情脸谱的卡片，父母与宝宝轮流把任意抽取的感情卡片表演出来，或先表演，让宝宝看后从卡片中找出相应的表情。

目的：培养宝宝辨认各种表情的能力。

18. 哑剧表演

准备：油彩、镜子。

玩法：用简单的油彩把父母和宝宝画成小丑，一块站在镜子前，练习表演各种表情。留意各种对立情绪的不同面部表情。还可以用不同的声调（高兴、愤怒、悲伤等）表现同一首歌。

目的：培养宝宝认识不同的表情，锻炼宝宝的表演能力。

19. 助听帽

准备：帽子、装饰。

玩法：选择一个帽子，在上面做些特殊的装饰，如装个大耳朵，并写上“助听帽子”。需要宝宝认真听别人说话时，就请他带上帽子，但戴上帽子后应要求宝宝注视讲话人的眼睛，并全神贯注地听他讲话。

目的：培养宝宝听讲时的专注能力。

20. 蜡烛融化了

玩法：父母和宝宝双脚直立，想象自己是根蜡烛。双手上举，十指指尖相触，略呈三角形，以此当作烛心。想象蜡烛逐渐软化，身体由上至下逐渐弯曲、软化，直到躺在地上（重复数次）。

目的：培养宝宝的想象力和身体的协调性，柔韧性。

21. 松松腿和手

玩法：让宝宝轻松舒适地平躺在地板上，并闭上眼睛。父母站在宝宝的上方，可以抬高宝宝的双手（头呈自然下垂状），上下左右各摇荡数次。也可以移至宝宝的下方，抬高宝宝的双脚，做上下左右摇荡。

目的：让宝宝学习放松四肢进而放松心情的方法。

22. “伟大的我”的墙贴

玩法：父母同宝宝一起制作记录卡，包括日常生活能力到特殊能力，从对一只小狗的爱抚到关心其他人的疾苦，无所不可，需要一段时间，此后仍可不断补充。

从卡片中精选20项以上的能力，以及一段时间内宝宝的各种活动照片，一起粘贴在大的纸张上，与宝宝一起布置成“伟大的我”的专栏。当宝宝感到气馁或信心不足时，父母和宝宝一起参观专栏，以使宝宝获得信心。

目的：培养宝宝发现自我、相信自我的能力。

23. 功劳簿

玩法：父母同宝宝一起，回忆他在成长中那些重要里程碑性的事件（如第一次笑，第一次爬、走，第一次说话等），激励宝宝回忆各种各样的成就。然后，与宝宝一起把这些优秀的、平凡的成就，按书籍的形式排列编辑。这本书属于连载形式的著作，随着宝宝的成长需要不断调整书籍的内容和方向。

目的：让宝宝熟悉自己的生命历程，培养自信、勇敢、乐观的精神。

24. 小纸杯游戏

游戏一：打电话

准备：两个纸杯，1根长一点的棉线，两截小棍子（2cm长就够了），剪刀、粗针各1枚。

玩法：在纸杯底部开一个小小的洞，将棉线的两头分别从杯子底部往杯子里面穿进去，然后末端系上小木棍，这样棉线就不会从杯子里逃脱出来了。这样，两个简易的“电话”就做出来了！妈妈和宝宝各拿一个“电话”，尽量走得远一点，然后一个把嘴巴对着杯子里讲话，一个把杯子扣在耳朵边听。

目的：培养宝宝听、说的能力。

游戏二：手工娃娃

准备：纸杯一个，乒乓球一个，毛线若干，马克笔（黑色、红色），彩笔、胶水、剪刀。

玩法：首先要加工乒乓球，它是娃娃的“头”。在乒乓球没有图案的一面上，用马克笔画上娃娃的眼睛、鼻子和嘴巴；等墨水干后，剪一些毛线贴在头发的部位。纸杯倒扣作为娃娃的身体，可以用彩笔在杯身上画上自己喜欢的服饰，涂上颜色。最后将做好的“头”粘到杯底就大功告成了！还可以给娃娃设计不同的发型（不同颜色的、有刘海的、梳小辫儿的……）、表情和服饰。



目的：锻炼宝宝动手的能力和审美意识。

游戏三：猜花生

准备：2~3个不透明纸杯，一颗花生（或者糖果、红枣什么的都可以，只要能被杯子扣住就行）。

玩法：杯子的数量可根据宝宝的能力和对游戏的熟练程度来决定。以3个杯子为例，将3个杯子并排地倒扣在桌面上；给宝宝看一下你手里的花生，并把它放在桌上，用其中任意一个杯子扣住它；随机移动3个杯子，改变它们的位置，然后让宝宝猜：“花生躲到哪里去啦？”

目的：训练眼力和培养知觉恒常性。

小贴士：

2岁以下的宝宝可能需要父母的进一步启发，父母可以挨个指着杯子问他：“是在这个杯子里吗？”而2岁以上的宝宝则基本可以独立地判断了。

游戏四：叠叠高

准备：彩色纸杯一打。

玩法：由于杯子特有的形状，特别适合于套、叠、扣。1岁左右的宝宝，可以教他将杯子按同一方向顺着套起来；2岁以上的宝宝，可以试着将杯子口对口、底对底地叠起来。

目的：教宝宝认识纸杯的套叠特点。

小贴士：

为了让宝宝更容易认识杯子特别的形状，可以拿一般的积木或者纸盒子做叠叠高游戏来进行比较。两块积木叠起来，高度马上就增加了好多，而一个杯子扣到另一个杯子上时，却会往下掉，而且高度并没有多大变化。

游戏五：画圆

准备：不同大小纸杯若干，图画纸，彩笔。

玩法：首先要让宝宝学会利用杯子的口和底，画出圆圈。然后在白纸上画一个小朋友吹泡泡的图案，让宝宝用画圆的方法，给这张画添上泡泡。

目的：教宝宝学会沿着一些圆形物体的边缘画出圆。

小贴士：

对于透明的塑料杯，可以利用透明这个特性，变化出许多游戏来。

游戏六：变色1

准备：透明塑料杯若干，水彩笔用颜料若干，搅拌棒一根，水。

玩法：首先在杯子里倒上适量的水，这时杯子是透明的，然后开始往杯子里滴颜料，让宝宝观察颜料在水中扩散的过程。用棒搅拌使颜色均匀后，再滴入另一种颜色，两种颜色混合后，又变成了别的颜色，这就是颜料神奇的魔力！

目的：这样的变化能大大激发宝宝的想象力和好奇心。

游戏七：变色2

准备：透明塑



料杯数个，各色彩纸若干（最好是两面着色的那种）。

玩法：按杯子的高度将彩纸剪成相应宽度的条状，然后把不同颜色的彩纸分别装进杯子，让彩纸贴着杯壁，这样一来原本透明的杯子就变成五颜六色的了。

目的：“变色”的游戏可以让宝宝形象地理解“透明”的意义，同时视觉上受到不同颜色的刺激，有助于他认识各种颜色。

游戏八：哪个重？

准备：两个相同的透明塑料杯，一支颜料，与颜料相同颜色的彩纸（可以就用该颜料来给纸染色）。

玩法：一模一样的两个透明杯，先交给宝宝掂掂分量，一手拿一个，感觉分量应该是一样的。然后在一个杯子里塞进彩纸（比如绿色），在另一个杯子里倒入由相同颜色颜料调成的水，然后再让宝宝掂掂分量。这时两个杯子的重量就明显不同了——塞了彩纸的杯子还是“轻飘飘”的，而装有颜料的杯子却“沉甸甸”的了。

目的：这个游戏让宝宝学着感觉重量。父母可以告诉他，相同体积的不同物质，它们的重量是不同的。



下 篇

游戏百科

第一章 0 ~ 1 岁 婴 幼 儿 游 戏

宝宝出生后的第一年，称为婴儿期，也有人称之为乳儿期。这一年是宝宝心理开始生发和心理活动开始萌芽的阶段，又是宝宝心理发展最为迅速和心理特征变化最大的阶段。

新生儿宝宝出生后大脑已经发育完备，并具有一定的反应能力和学习能力，已经可以进行早期教育。在这个阶段，宝宝具有非常大的潜力，教育开始得越早，越有利于潜在能力的发挥。如果父母能够重视早教，尽早地让宝宝接触生活中的一些事物，将会为宝宝今后智力、情感、运动、社会交往等各方面能力的发展奠定基础，对宝宝一生的健康成长都有好处。

● 一、0~1岁婴幼儿阶段的特点 ●

0~1岁是宝宝出生后，在生理、心理、社会意识等方面的觉醒期。此时，宝宝从混沌走向开明，从无知到探索认知，如能及早得到外界的适当刺激和激励，将最大限度地开发宝宝的多元智力，而这时期大脑的发育也是最快的。

1. 宝宝身体的发展

此阶段的宝宝身体迅速生长，头几个月，身高平均每月增长3厘米以上，1岁时，身高可以达到70~75厘米，体重可达9~10千克，同时其神经

系统也发育迅速。

(1) 本能动作

过去，人们以为宝宝刚出生时是无能的，什么也不会。其实，宝宝先天带来了应付外界刺激的许多本能，其本能之多，令人惊讶。天生的本能表现为无条件反射，宝宝是不学而能的。

①吸吮反射

奶头、手指或其他物体，如被子的边缘等，碰到了新生宝宝的脸，并未直接碰到他的嘴唇，新生儿也会立即把头转向物体，张嘴做吃奶的动作，这种反射使新生儿能够找到食物。

②眨眼反射

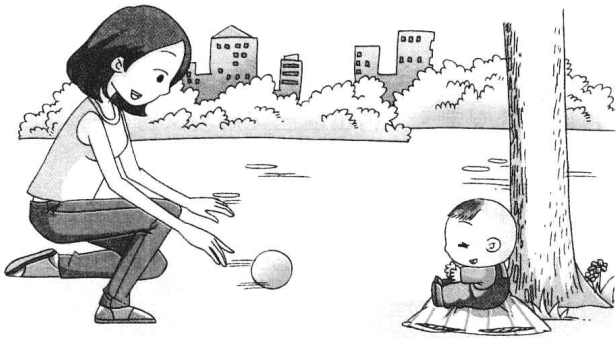
物体或气流刺激眼毛、眼皮或眼角时，新生儿会作出眨眼动作。这是一种防御性的本能，可以保护自己的眼睛。

③怀抱反射

当新生儿被抱起时，他会本能地紧紧靠贴父母。

④抓握反射

又称达尔文反射，物体触及掌心时，新生儿会立即把它紧紧握住。例如，给新生儿洗澡时，如果他的手掌偶然碰到了父母的衣服或洗澡盆边，他会紧紧地把握着的东​​西抓住，用力才能把它扳开。如果小棍碰到他的手掌，新生儿也会立即紧握小棍。这时，如果抽走小棍，他会握得更紧。当宝宝双手握住棍棒时，父母甚至可以仅仅是拉



住棍棒，就能把宝宝的身体带起来，让他直立。

⑤巴宾斯基反射

物体轻轻地触及新生宝宝的脚掌时，他会本能地竖起大脚趾，伸开小脚趾。这样，5个脚趾形成扇形。

⑥迈步反射

又称行走反射。父母扶着新生宝宝的两腋，把他的脚放在桌面、地板或其他平面上，宝宝会作出迈步的动作，好像两腿协调地交替走路。

⑦游泳反射

让宝宝俯伏在小床上，托住他的肚子，他会抬头，伸腿，作出游泳的姿势。如果让宝宝俯伏在水里，他会本能地抬起头，同时作出协调的游泳动作。

⑧巴布金反射

如果新生宝宝的一只手或双手的手掌被压住，他会转头张嘴。当手掌上的压力减去时，他会打呵欠。

宝宝先天带来的本能动作有不同的性质。有些对新生宝宝维持生命和保护自己有现实意义，如吸吮反射、觅食反射属于食物性无条件反射；眨眼反射、怀抱反射属于防御性无条件反射。另一些无条件反射，则对新生宝宝的生存没有实际意义，它们在人类进化的历史上，可能是有意义的。例如抓握反射，在人类祖先需要爬树来保护和维持生命的年代，可能有实际作用。

有许多天生带来的无条件反射，在宝宝长大到几个月时会相继消失。如果过了一定年龄还继续出现，反而是宝宝发育不正常的表现。例如，6个月以后的宝宝，不再出现巴宾斯基反射，物体接触脚掌时，代之以脚趾向内弯起，而不是成为扇形。

无条件反射是建立条件反射的基础。宝宝的各種心理活动，即用以应答外界环境刺激的条件反射，是在无条件反射的基础上建立的。

(2) 动作发展的一般规律

宝宝动作的发展有其自身的客观规律。每个宝宝动作发展的顺序是遵

循着客观规律的，每种基本动作发展的时间也大致相同。

①从整体动作到局部的、准确的、专门化的动作

宝宝最初的动作是全身性的、笼统的、弥漫性的，以后逐渐分化为局部的、准确的和专门化的动作。比如，满月的宝宝受到痛刺激后，哭喊着全身乱动；3岁宝宝拿着笔认真画画时，不仅是手动，身体的动作、面部的动作也来帮忙等。

②从上部动作到下部动作（首尾规律）

宝宝动作的发展，先从上部动作开始，然后到下部动作。宝宝最早出现的是眼的动作和嘴的动作；先学会抬头，然后能俯撑、翻身、坐和爬，最后学会站和行走，也就是先发展离头部最近的部位的动作。这种趋势也表现在一些动作本身的发展上。例如，宝宝学爬行，先是依靠着手臂匍匐爬行，然后才逐渐运用大腿、膝盖和脚来爬行，即也服从“首尾规律”。



③从中央部分的动作到边缘部分的动作（远近规律）

宝宝动作的发展，先从头部和躯干的动作开始，然后发展双臂和腿部的动作，再后是手的精细动作。也就是靠近中央部分（头和躯干，即脊椎）的动作先发展，然后才发展边缘部分（臂、手、腿）的动作。这种从身躯的中央部位再到远离身躯中央的边缘部位的发展规律，即“远近规律”。

④从大肌肉动作到小肌肉动作（大小规律）

动作可以分为粗大动作和精细动作。宝宝动作的发展，先从粗大动作开始，而后才学会比较精细的动作。粗大的动作是指活动幅度较大的动作，也就是大肌肉群的动作，包括抬头、翻身、坐、爬、走、跑、踢、走

等。精细动作是指小肌肉动作，如吃、穿、画画、剪纸、翻书、穿珠子等。从四肢动作来说，是臂和腿的动作先发展，以后才逐渐发展起手和脚的动作。比如，婴儿先是用整只手臂和手一起去够物体，以后才会用手指去拿东西。动作发展的这种规律，称为“大小规律”。

⑤从无意动作到有意动作（无有规律）

宝宝最初的动作是无意的，以后越来越多地受到心理有意的支配。比如，初生宝宝已会用手紧握小棍，这是无意的、本能的动作，几个月后，宝宝才逐渐能够有意地、有目的地去抓物体。学前宝宝的动作最初是从无意动作向有意动作发展，以后则是从以无意动作为主向以有意动作为主的方向发展，即服从“无有规律”。

（3）与心理发展关系密切的几种动作的发展

宝宝大约在6个月的时候就能坐。宝宝能坐，可以开阔其视野，接受更多的刺激。另一方面，宝宝能坐起来，使得其视线能自然落在自己的手上，有助于手眼协调动作的发展，使手逐渐成为认识的工具。

宝宝在8个月左右就能爬。爬行需要用手支撑，锻炼了胸肌，对胸腔和呼吸的发展有积极意义。另外，更为重要的是，爬是宝宝最先掌握的自由移动身体的动作。爬对宝宝的交往能力、警觉性情绪、空间知觉特别是深度知觉等方面的发展均有益处。由于能够自己移动身体，宝宝可以自己主动靠近其想接近的人（如母亲）或物，而不是被动的等待，这样其独立性发展也较早。

手是人进行活动的主要器官，也是人认识事物的重要器



官。宝宝认识周围事物的能力在很大程度上是和双手动作的发展相联系的。手的动作从不灵活到灵活也有其特定的发展规律。

3~4个月的宝宝，抓握物体还带有无条件反射的性质，即先天就有的抓握反射在这段时间里仍然影响着宝宝手的抓握动作。这种抓握的特点是没有目标，没有方向，偶然接触到什么就抓什么；其次，手指配合不当，拇指和其他四指方向一致，整只手弯起来，好像一个大钩子，无论什么物体，都是一把抓；另外，手的动作不能同视线协调起来，看见眼前的物体，伸出手却抓不准。

4~5个月时，宝宝开始出现了手眼协调的动作。也就是说宝宝在视觉引导下，能有目的地抓取物体，说明视力在很大程度上支配着双手的活动。宝宝的感觉器官和作为手的动作基础的触觉、运动觉的发展，主要是在视觉的参加下实现的，手眼协调动作，即看见东西并能抓住它，也就是说眼睛控制手的活动，并把手准确地伸向物体所在的方位，可以作为宝宝心理发展的重要标志。

手眼协调和坐的姿势有密切的关系。坐起来时，宝宝的视线往往自然落在自己的手上，并且容易使手的活动范围和视线范围相一致，因此，当宝宝学会坐起来的时候，手眼动作就明显协调起来。

6个月后，大拇指的作用明显地发挥出来。宝宝会把拇指放在物体的一边，其余四指放在另一边，这样不仅能把东西抓牢，而且可以按照物体的不同形状、大小变换手的姿势，也就是说出现了五指分工的动作。这样既有利于认识物体的特点，又可以捡起以前“大把抓”所不能拿起来的细小物体，精细动作开始出现。

随着年龄的增长，宝宝手的动作日渐灵活，出现了双手的配合活动。半岁后，宝宝会把物体从一只手倒向另一只手。之前宝宝双手无法配合，左右手之间仿佛存在“神秘的中线屏障”。

从6~8个月开始，宝宝在同物体反复接触中，兴趣中心逐渐从自身的动作转移到动作的对象。这时他会将各种东西乱敲、乱撕或扔在地上，想以此来了解自己的动作能带来什么影响。这实际上也是宝宝较早的有意识

的探究活动。这个年龄的宝宝喜欢做重复的动作，出现重复连锁的动作。例如，一个7个月的宝宝，把盒子盖子拿下来，盖上去，又拿下来，又盖上去，如此重复。这种现象不但说明他们对自己动作产生的效果发生了极大的兴趣，而且可以说是他们认识事物因果关系的开始。这些活动对于宝宝的智能发育是非常重要的。

2. 宝宝心理的发展

0~1岁是宝宝心理初步发展的时期，因而也是为以后的发展作准备，打基础的时期。对宝宝心理发展起重要作用的是宝宝与父母的交往，即亲子交往。

(1) 亲子关系与宝宝心理发展

亲子之间的关系对宝宝的心理发展有着很重要的作用，父母应加以重视。

宝宝的心理发展，一不能随生理发展而自然成熟，二不能像小动物一样，只依靠自身适应环境所取得的直接经验。宝宝的心理是在与环境的相互作用中，汲取人类历史上积累的文化财富而发展起来的。父母是文化的传播者，是文化的载体，如果宝宝不与父母交往，他的心理就很可能不能正常发展。

母子交往是宝宝心理发展的首要条件。在宝宝的发展中，母亲起着非常重要的作用。因为母亲是他生理需要的满足者，也是宝宝与客观世界接触的中间人。如果剥夺宝宝与母亲的交往，使其失去形成亲子关系的可能，会给宝宝造成心理发展上的重大障碍，主要表现为以下几个方面：

①宝宝失去与母亲的交往，也就失去了被爱和爱的权力。

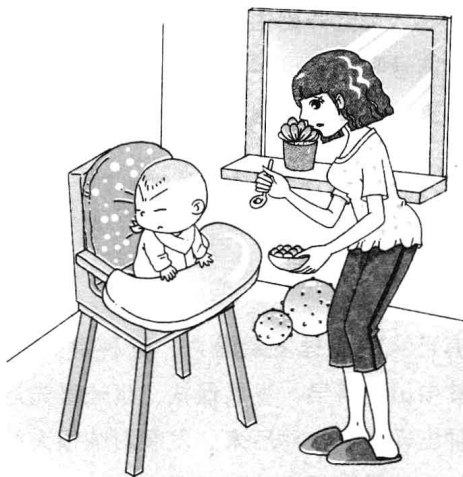
爱这种情感需要，是促进宝宝心理发展的一种内部力量。同时，爱与被爱的体验，会使宝宝产生一种安全感，失去它，宝宝就会变得焦虑、烦躁、神经质，对这个世界产生恐惧。

②母亲是宝宝与客观世界的“中间人”。

宝宝虽然具有反映现实的感知能力，但如果没有母亲抱他四处走动，没有母亲向他呈现各种刺激，宝宝所能接触的事物就会极其贫乏。而丰富的感觉刺激，是宝宝心理发展，特别是智力发展的精神营养。

③缺乏与母亲的交往，宝宝的环境就变成了没有“应答性”的死环境。

在这种环境中，宝宝的自发行为（如微笑、发声、手舞足蹈等）由于得不到母亲的任何反应就会逐渐减少，甚至消失。母亲对宝宝行为的反应（应答）具有强化作用，长期得不到应有的及时强化，宝宝活动的积极性就会丧失，而且会因自己的“努力”毫无结果而丧失“信心”，形成被动、退缩的行为模式。



（2）宝宝交往行为的发展

在亲子交往中，宝宝并不是完全被动的。由于本能，宝宝具有一定的交往手段。因此，宝宝在亲子交往中是积极的发动者、维持者、促进者。例如，新生宝宝有一种微笑反射，这是由身体内部的舒适状态引起的无条件反射。当吃饱喝足了的宝宝在母亲怀中莞尔一笑时，母亲怎能不为之感动，怜爱之情怎能不油然而生呢？当然，严格说起来，这些本能反应并不是真正的交往。交往是交往双方的协同活动，包括沟通信息、相互作用、相互理解、建立感情联结等内容。而新生宝宝根本不理解自身行为的含义，也不能对父母发出的交往信息做出应答，所以还没有形成交往行为。

但这些本能反应在母子关系中具有重要意义，是宝宝交往行为的基础。

新生儿末期开始出现明显的交往行为，称之为“天真活跃反应”，即当父母的脸出现在宝宝视野中时，宝宝马上停止活动，能与父母进行“眼睛对话”，即片刻的目光交流，并会微笑，手舞足蹈（这是一种条件反射，父母的脸成为引起舒适感的刺激物）。父母往往将其看作是宝宝发出的交往信号，同时给予回应。

半岁左右，宝宝开始主动与父母交往。当母亲不在时，宝宝已能自觉地发出各种信号呼唤父母，其中最常用的手段是哭。这时，宝宝的啼哭并非因饥饿或身体不适，只因无人理睬。妈妈只要把脸凑过来和他讲话，哭声就停止了。

半岁到一岁，交往的愿望更加强烈，交往的行为更为复杂，同时产生一种特殊的情感——依恋。

（3）宝宝认知情感的发展是言语发展的准备

宝宝有巨大的心理发展潜力，这种潜力是在与父母的交往中被引发出来的。其中出现最早，发展最快，也是最先达到比较完善水平的是感知觉。另一种出现较早，对后来的发展影响很大的心理现象就是情感。宝宝先天具有与生理需要相联的情绪反应。新生儿末期，开始出现与交往等社会性需要有关的情感，从此，宝宝情感逐渐分化和复杂起来。同时，在与父母的交往中语言逐渐发展起来。与父母交往的需要，往往是宝宝学习语言的动力。语言首先是作为交往的工具，而不是思维的工具而出现的。

● 二、做一做，玩一玩 ●

出生后的第一年，宝宝主要的精力是在“学习”，学习如何使用眼睛看清周围的一切，学习如何分辨不同的声音，学习如何使用他的双手和双脚等，因此，这一阶段和宝宝玩的游戏应以开发婴幼儿感知觉和一些基本动作能力为主。

1. 如何为宝宝购买玩具

玩具是0~1岁宝宝最佳的游戏伙伴及启智工具，但买得过多过杂，不但对宝宝的益处有限，还是一种浪费。所以父母应根据宝宝不同阶段的情况，选择最适合宝宝的玩具。

(1) 0~3个月

对玩具的要求：这个阶段的宝宝视力与听力都在快速发展，但大运动的能力还没有发育完善。所以这个阶段的玩具颜色要鲜艳，最好是红、黄、蓝色的，体积不能太小，而且应能发出声响，以吸引宝宝目光注视、追随或者听声并转头寻找。

玩具类别：

悬挂玩具：可夹在宝宝的小床上，由多种不同颜色的动物、水果或蔬菜造型的小玩意组成。此玩具上弦后，会传出美妙的音乐声，同时悬挂着的小玩意也会随着音乐声慢慢旋转起来。

建议数量：1个。这种玩具等宝宝过了3个月用处就不大了，所以买1个就够了。

床围玩具：可系于宝宝的童床周围，拥有鲜艳的色彩和有趣的小玩意：如蓝天、绿草、各种可爱的毛茸茸的动物，还有花型安全小镜子等，所有的小东西都能与宝宝产生互动。

建议数量：2个。以备换洗。

抓握玩具：色彩鲜艳，最好采用不同质感面料制成，3个月前主要是父母拿



着逗宝宝玩，以后就能让宝宝自己抓拿或套在手腕上摇，以锻炼手部的肌肉和触觉。

建议数量：4个。为了让宝宝保持对玩具的新奇感，可多买一些。

(2) 4~6个月

对玩具的要求：这个阶段的宝宝特别喜欢看运动的东西，能准确找到发出声音的方向，小胖手已经慢慢地能抓握玩具。因此，这时候给宝宝选择玩具，不仅要颜色鲜艳，有声响，而且要便于宝宝抓握。同时材质要多样化，以给宝宝丰富的触感刺激。同时要注意，这个时期的宝宝抓了什么都喜欢往嘴巴里送，所以玩具要无毒并且不易咬坏。

玩具类别：

布制手环：色彩鲜艳，手感柔软。宝宝既可独立做手环玩耍，锻炼手部肌肉，加强手眼协调能力，又可以按部位组装、拆卸，提高宝宝对形状和大小的感知能力。

建议数量：1个。一套就能玩出许多花样了，所以不需要多买。

敲击玩具：鲜艳的色彩，能提高宝宝的认知能力；便于抓握的锤子让宝宝很得意于自己的抓握本领；在妈妈与宝宝一起敲敲打打的过程中，宝宝的手眼协调能力就发展起来了。

建议数量：2个。宝宝未必能很好地掌握敲击的力度，且玩具相对较容易损坏，买2个较适宜。

牙胶玩具：宝宝开始出牙了，需要买些牙胶让他过过瘾。如果将牙胶做成花瓣娃娃造型，娃娃的帽边用做牙胶，宝宝一定会更喜欢。

建议数量：3个。因牙胶须经常消毒，所以可多买几个换用。

浴室玩具：轻轻挤压玩具就会喷出水来，好玩吧！如果宝宝手脚扑腾着不肯下水洗澡，没准儿会在它的带动下快快乐乐进澡盆呢！多了这几个小伙伴，洗澡就成乐事了。尤其是当宝宝游泳时，看到此类玩具，会努力地锻炼身体哦！

建议数量：5个。洗澡时一起丢进浴盆里，会让宝宝在玩乐中乖乖洗完澡。

(3) 7~9个月

对玩具的要求：宝宝已经会坐着玩了，抓取、摇晃、敲打都已经很在行，特别喜欢玩扔拣玩具的游戏。并且已经知道玩具的多种玩法，如拍皮球、抱娃娃、摇手铃等，所以在这个时期可以选择的玩具很多，积木、皮球、套杯、娃娃等都可以让宝宝坐着玩。值得注意的是，为了鼓励宝宝爬行，应该选择一些可以移动的玩具。

玩具类别：

电动玩具：这类玩具通过鲜艳的颜色、可爱的造型，加上可移动的特点，吸引宝宝追逐它，从而在游戏中不知不觉练就了爬行高手。为了激发宝宝更大的兴趣，玩具最好还能发出声音。

建议数量：2个。这类玩具即使到了宝宝学走路的阶段，也用得上，所以建议买2个。



音乐玩具：音乐玩具若只是单纯地播放音乐，未免太无趣了，最好能与宝宝产生互动。比如，只要宝宝碰触，它就会摇动、滚开，同时又发出充满活力的音乐，旋转的灯光和古怪的声音，让宝宝的视带、听带和触觉全面进步。

建议数量：1个。一个带有多种功能的音乐玩具就足以让宝宝感受不同的音乐体验了。

积木玩具：几何形状各异，不同色彩的小块积木，可搭建不同造型的建筑物，这本身就充满了无限的想象力和创造力。如果装载积木的容器被设计成汽车样或是动物样，能移动、产生音乐，而积木本身也能发光，那是不是更新奇了呢？

建议数量：2套。可购买积木数量不同的2套，以适应不同的认知发展阶段。

球类玩具：虽然这个阶段的宝宝大动作能力有了明显的进步，但也不能忽略对其精细动作的锻炼，应该给宝宝一些球类玩具以锻炼手部肌肉。给宝宝玩的球应由多种颜色鲜艳的色块组成，可刺激宝宝的视觉神经的发育；体积不要太大，方便宝宝抓抱、摇晃及滚动。

建议数量：2个。建议是不同材质的，如一种为短毛绒类，一种为塑料。

(4) 10~12个月

对玩具的要求：宝宝爬行已经不在话下，而且已经会站立并且开始学习摇摇摆摆地走路。而手指的精细动作也进一步地发展，应该学习如何熟练地使用拇指和食指。因此，这个阶段应该为宝宝选能帮助他学习走路的玩具，例如小推车、拖拉玩具、球类等；还应有训练手指动作的玩具如：积木、套圈、套盒、小餐具、空心插木、橡塑动物和娃娃等。

玩具类别：

套塔玩具：这类玩具一般由多个可以叠加的积木构成，每块积木都有不同的功能。有的画着图案，有的写着字母或数字，有的积木上还有可活动的小部件，如此，在促进宝宝精细动作发展的同时，也进一步提高了认知水平。而当宝宝将这些积木按要求套叠在一起时，会组成完整的造型，令宝宝相当有成就感。

建议数量：2套。一般套塔玩具的叠加方式是固定的，多备一个以防止宝宝玩了多次后厌倦。

形状分类玩具：这类玩具外形上有的是个瓶子，有的是幢小屋子，并配有不同形状的积木。游戏时，让宝宝将积木放入配套的开口，玩具就会相应地念出形状的名称或该形状的英文字母，如积木是方形的，若投入方形的开口中，玩具就发声：“方形”。

建议数量：2个。建议一种是认形状的，一种是认识字母的。

拖拉玩具：拖拉玩具的造型一般为小动物，如鸭子、小狗等等，还带

有一根可牵拉的绳子，这样走不稳的宝宝拉着玩具走路时，就可以更好地把握平衡。而且玩具在推进过程中会发出咯嗒、咯嗒的声音，吸引宝宝继续朝前走。

建议数量：2个。因这类玩具常与地面摩擦，较易磨损，建议多买一个。

布书玩具：布书是用纯棉布料和其他附属材料制作而成的书籍，它通过色彩鲜艳的图案、简单的场景、线条清晰的故事情节、会动的玩偶，在宝宝的行为动作和大脑思维之间建立密切的联系，促进宝宝的视觉、知觉、听觉、触觉等感官的发展，同时提高认知水平。

建议数量：6本。书当然是多多益善，不妨多买些不同内容的。

2.0~6个月宝宝的游戏

宝宝在0~6个月期间是脑发育的关键期，在此期间对宝宝进行大运动、精细动作、适应能力、语言和社交能力五项行为的训练是很有必要的，这也是进行早期智力开发的重要手段。而这些训练大都是借助宝宝喜爱的游戏和玩具来完成的。

(1) 倾听

玩法：父母可在宝宝周围不同方向，用说话声或玩具声训练宝宝转头寻找声源。妈妈的声音是宝宝最喜爱的声音之一。妈妈用愉快、亲切、温柔的语调，面对



面地和宝宝说话，可吸引宝宝注意妈妈说话的声音、表情、口形等，诱发宝宝良好、积极的情绪和发音的欲望。

父母可选择不同旋律、速度、响度、曲调或不同乐器奏出的音乐或发声玩具，也可利用家中不同物体的敲击声，如钟表声、敲碗声等，或改变对宝宝说话的声调，来训练宝宝分辨各种声音。当然，不要突然使用过大的声音，以免宝宝受到惊吓。

目的：让宝宝学会倾听和寻找声源。

(2) 七色光

准备：一个分光棱镜。

玩法：父母在朝阳的窗户旁放置一个分光棱镜，让彩虹中的七色光都呈现在地板上。当然，父母要把宝宝放在能看见这些丰富色彩变化的位置。

目的：强烈的色彩对比和色彩运动将吸引宝宝的注意力，并能训练他的视力。

(3) 面部按摩

玩法：身体接触就是给宝宝的抚慰，温柔的抚摩尤其如此。父母轻轻按摩宝宝的前额，手指在他双眼周围缓缓移动，然后移向其耳后和颌下，移向鼻子和双唇，用指尖在他的双唇上下引导他做出微笑的表情。

目的：增进亲子关系，给宝宝更多的爱抚。

(4) 节拍训练

玩法：父母在播放喜欢的乐曲时，让宝宝仰面躺下，轻轻握住他的两只手腕，随节奏摆动。然后抓住他的脚踝，也做上述运动，最后将他的双手或双脚合在一起。

目的：培养宝宝最初的律动能力。

(5) 扇扇子

准备：小扇子。

玩法：为安抚宝宝，父母可轻轻扇动手中的小扇，并和着扇子的节拍轻声哼唱小曲。宝宝会觉得扇扇子和听父母哼小曲很惬意，这对他入睡也

很有帮助。

目的：在增进亲子关系的同时，锻炼宝宝的视觉、听觉。

(6) 洗碟儿

玩法：将宝宝放在床单上，给他按摩，从胸部开始，按照下面儿歌的节奏朝下抚摩。当唱到“茶”时，轻摸一下宝宝鼻子。重复3次，并亲吻宝宝面颊。

儿歌：“洗碟儿、洗碟儿，摇摇铃铛叫杯茶，许下三个心愿儿，就会得到三个吻，一、二、三！”

目的：这个活动即是联系亲子情感的纽带，又能增强宝宝对音乐的敏感性。

(7) 好斗的小兔子

玩法：让宝宝仰面躺下，抓住他的腿，一次按摩一只。先用右手，再用左手，快速轻柔地自大腿向下抚摸，摸到脚时手拿开，最后在他大腿内侧轻挠几下。

目的：锻炼宝宝腿部的触觉。

(8) 瓶中的弹子球

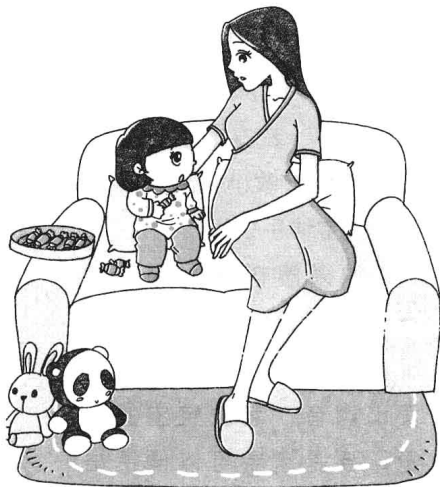
准备：几个色彩鲜艳的小弹子球、小塑料瓶。

玩法：父母将几个色彩鲜艳的小弹子球放入小塑料瓶中，盖上盖子。倾斜翻转小瓶，让宝宝看到弹子球是怎样运动的。玩时要注意安全，父母要始终在一旁照看，以免宝宝吞食弹子球。

目的：这是一种视力“拨浪鼓”，有助于增强宝宝的视力跟踪能力，有助于宝宝将图像和声音联系起来。

(9) 小宝宝坐墙头

玩法：妈妈坐在地板上，将宝宝放在曲起的膝盖上，随着儿歌的节奏抬起脚尖，以让宝宝有一种被弹起的感觉，当唱到“小宝宝掉下墙头”



时，伸直腿让他也“掉下来”。

儿歌：“小宝宝坐在墙头，小宝宝掉下墙头，一切马中之王，一切人中之王，都无法将这个小胖墩修复。”

目的：这是很好的情感联系形式，通过反复演练有助于宝宝体力的发育并增强其记忆力。

(10) 疾步如飞

玩法：妈妈坐在椅子上，将宝宝放在大腿上，让他的脸朝向别处。腿和着拍子弹动，当唱到“台阶”时，加重音调以增强他对这个词的注意力；唱到“跳”字时，腿向上弹起，并拥抱亲吻宝宝。反复演示。

儿歌：“小狗去树林，快步如飞，碰到小台阶，（此处暂停）跳！哈哈！过去了！”

目的：这个游戏将词语和动作联系在一起，有助于丰富宝宝的词汇。

(11) 小秋千荡啊荡

准备：颜色鲜艳的丝带、1个毛绒玩具或者塑料环。

玩法：用颜色鲜艳的丝带栓上1个毛绒玩具或者塑料环，在宝宝面前缓缓的上下、左右地移动，吸引宝宝用眼神去追逐。然后还可以在靠近宝宝小手的地方做小幅度摇晃，鼓励宝宝伸手去抓。

如果塑料环上有小铃铛，或者是会发声的毛绒玩具就更好了，因为可以发出声音，刺激宝宝的听觉。要是宝宝可以伸手击打甚至抓住玩具，记得要给宝宝赞美哦！

目的：这个游戏可以刺激宝宝的视觉系统发育，并且锻炼宝宝的手眼协调能力。



(12) 刷刷刷

准备：一把颜料刷或者大号的油画笔、软垫。

玩法：首先把宝宝抱在怀里，游戏先从宝宝的脚趾头开始。用颜料刷轻轻的刷宝宝的脚趾头，一边刷一边唱儿歌，可以唱自己熟悉的儿歌或者一面刷一面告诉宝宝：“这是宝宝的脚趾头。”然后和刷脚趾一样，继续轻刷宝宝的脚心，脚背。如果宝宝很开心，就可以继续向上刷，比如宝宝的小脸颊、手指、手心、手背等。关键是要一面刷一面和宝宝对话或者唱歌，让他感到一种欢快的氛围。

目的：这个小游戏对宝宝的触觉系统的发育非常好。

(13) 荡小船

准备：一条长浴巾

玩法：用一条长浴巾，爸爸、妈妈分别抓住浴巾的一头左右两个角，让宝宝躺在长浴巾上，头高、脚低，让宝宝随毛巾左右摇摆起来。注意毛巾离地垫10~15厘米左右，要抓紧，摆动要慢，弧度不要太大。可配合儿歌：“摇啊摇，摇啊摇，摇到外婆桥，外婆叫我好宝宝，糖一包，果一包，又是花生又是糕。”念儿歌时父母要看着宝宝的脸，表情尽量夸张一些，让宝宝注意你的表情。

目的：培养宝宝对左、右这两个方向的空间感觉。

(14) 按压操

玩法：父母温暖的手分别在宝宝的四肢反复做按压操。“一个手指点点点（食指在手臂和腿上轻点），两个手指夹夹夹（食指和中指轻轻夹），三个手指压压压（食指中指无名指轻压），四个手指摸摸摸（食指中指无名指小指旋转式抚摸），五个手指抓抓抓。”可以重复，每天1~2次。

目的：让宝宝接受点、夹、压、摸、抓的不同触觉刺激，训练宝宝触觉。

(15) 冷热刺激

准备：两个小瓶、热水（40℃左右）、冷水。

玩法：用两个小瓶，盖子要紧，分别装上热水（40℃左右）和冷水，放到宝宝面前。先让宝宝握冷水瓶，看宝宝表情，然后放下来；换热水小

瓶，让宝宝握住，再观察宝宝表情和手的反应。

目的：这个游戏可训练宝宝的触觉，锻炼宝宝对冷热刺激的反应。

(16) 学学袋鼠跳

玩法：在地垫上，父母双手抓宝宝腋下，让宝宝光脚着地用力蹬，父母可以有节奏地顺着宝宝的蹬脚动作向前推进。一边推进一边说：“宝宝学袋鼠跳，跳跳跳。”

目的：可以强劲下肢肌肉接受触觉刺激。

(17) 黑白黑白我最爱

准备：黑白旗布、黑白画像。

玩法：父母把自然的线条、黑白分明的各种图像，放在离宝宝眼睛20~25厘米处，并配合清晰的声音说明，不要过慢或间断，过程中需注意声音的亲切与抑扬顿挫，以吸引宝宝注意。演示的动作及位置均可变化，让宝宝的颈部自然转动。

目的：促进宝宝视觉发展，提升其注意力，增强其视觉认知能力。

(18) 猜一猜，哪一边？

准备：颜色球、有声音的玩具或小乐器。

玩法：父母拿一个颜色球在宝宝眼前晃动，或突然藏到背后再慢慢拿出来，让宝宝自然伸手抓取；当宝宝成功抓到时，不要马上放开，应让宝宝体会抓取的感觉。可反复进行这个动作。当宝宝挥动自己的小手去抓玩具时，要适时给予赞美。

目的：训练宝宝手眼协调能力、促进脑部发育。



(19) 坐飞机

准备：垫子。

玩法：妈妈仰躺在垫子上，脚弯曲，让宝宝趴卧在小腿上，先上下左右轻晃几下，让宝宝感受浮动的感觉，可边摇晃边唱“坐飞机”或其他合适的童谣。摇晃幅度可慢慢加大，操作过程中可问问宝宝的感觉，鼓励宝宝表达其感受。结束时，妈妈可先将脚降低高度，再往前拉近至胸前紧抱住宝宝，增加他的安全感及愉悦感。

目的：给宝宝提供前庭发展刺激及身体触觉刺激。

(20) 躲躲藏藏真有趣

准备：玩具。

玩法：在地板或铺上软垫的地面上，父母先将手中的玩具给宝宝看，然后慢慢拿到各个方位。在他看得见时，让玩具消失不见，再问宝宝：“玩具呢？玩具不见了！”并引导宝宝去寻找玩具。当宝宝找出玩具时，记得给予夸奖。

目的：训练宝宝的记忆、观察、思考、探索及语言学习等能力。

(21) 挠痒痒

玩法：用一些不同质地的物品，如羽毛或浸满温水的干净海绵，轻拂宝宝的皮肤，看他的反应。

目的：触觉是宝宝探索世界的基本途径之一，宝宝在接触各种质地的物品时，父母也有机会练习辨认宝宝的身体语言，相互间的协调反应，有助于建立宝宝的安全感。

(22) 挖宝

玩法：将宝宝喜爱的玩具的一部分藏在毯子下，然后边发问边引导宝宝将毯子翻开把它拿出来。

目的：通过“藏猫猫”游戏的强化和延伸，帮助宝宝理解暂时看不到与事物客观存在的概念。

3.6~12个月宝宝的游戏

近1岁的宝宝，身体平衡性得到了较大的增强，也许他已经会在父母眼皮底下爬来爬去，甚至会开始走路了。宝宝的认知能力、语言能力，动作技能都有了明显的进步与提高，会做一些较有难度的动作，例如抓，握，捏等手部动作。

这个时期，宝宝从每天贪吃贪睡，突然变成一个东张西望的小顽皮。这个时候，父母会发现，他一天比一天好动，同时他的身体也以更明显的形式成长起来。伴随长牙、学爬、走路等各个阶段性的成长标志，父母应该在其中试图增加一些游戏，让宝宝更加充分自由地发展他的心智。

(1) 揉纸团

玩法：用较软的广告纸、报纸、玻璃纸等做道具。将这些纸拿给宝宝去抓、去揉。广告纸上面的色彩和报纸、玻璃纸抓揉的响声会让宝宝感兴趣。要尽量让宝宝两只手一起揉。

目的：揉纸团会刺激宝宝的触摸觉，抓揉的动作，锻炼宝宝手掌手指的灵活性，使宝宝的精细动作得到发展。

(2) 撕纸乐

准备：旧报纸、容易撕破的广告纸和一些用过的废纸。

玩法：把纸摊开放在宝宝面前，父母先示范如何去撕，边撕边快乐地告诉宝宝：“撕开了，撕开了。”然后抓住宝宝的双手，帮助他完成撕纸的动作。父母要注意宝宝左右手的配合，在宝宝有意识地撕动后，可放手让宝宝自己去撕。

目的：撕纸的响声会给宝宝带来愉悦，同时撕纸是需要两只手配合才能完成的动作，既锻炼宝宝左右手的配合，又锻炼宝宝手部小肌肉和手指的灵活性。

(3) 追泡泡

玩法：父母吹泡泡，扶着或抱着宝宝去追赶泡泡，去抓或拍打泡泡。

泡泡漫天飞舞，慢慢落下，圆圆的、大大的，一会儿就没有了。

目的：神奇的泡泡变化，会给宝宝新奇和快乐，也让宝宝在抓和拍打中，锻炼手的灵活性和双手的拍打动作。

(4) 吹吹玩玩

准备：各种颜色的皱纹纸、卫生纸做道具。

玩法：先将纸撕成一条一条的，父母手里拿着几条，在宝宝面前用嘴吹动，让纸条飘起来，教宝宝去模仿嘴的动作。父母在吹动时尽量动作夸张，让宝宝看清楚和感受到风从嘴里出来的感觉。宝宝不一定会吹，但嘴唇动起来，对宝宝以后发音、说话都有好处。除纸条吹动外，还可以将纸撕成小碎片，放在手上吹，漫天飞舞，鲜艳的纸花也会给宝宝带来欢乐和想象。

目的：为宝宝以后的发音、说话打下基础。

(5) 小脚踩大脚

玩法：将宝宝的两只小脚放在父母的两只脚背上，父母扶着宝宝向前走。也可以和宝宝面对面，牵着宝宝的双手和宝宝向前向后行走。一边走，一边喊：“一二一，向前走，一二一，向后退。”父母的步子要小，脚不要离地太高，向前向后多走几步。

目的：让宝宝感觉到前行后退的身体变化，锻炼宝宝的身体平衡和协调性。

(6) 户外沙堆行

玩法：这时候，对大多数宝宝而言，爬已经不在话下了。如果天气情况允许，完全可以将宝宝的爬行范围扩大到室外。柔软的沙堆是个不错的爬行场地。另外，带上小铲子和小桶吧，父母会发现，在沙堆里，宝宝的游戏创意可一点儿也不比大人少。

目的：进一步锻炼宝宝的爬行能力，扩大视野。



(7) 涂鸦

准备：几张大一点的纸和几支木炭条（或者蜡笔、彩笔等）。

玩法：教宝宝拿起木炭条，在纸上随意涂画，不要在意宝宝画的是什么。

目的：让宝宝在玩乐中锻炼手眼协调能力，增加手部的力量。

(8) 一来一往

玩法：父母可以和宝宝玩一些需要合作的游戏。比如，把球滚给宝宝，再请宝宝扔回来；拍拍宝宝的手，再请宝宝拍拍你的手；让宝宝钻在你的身子下边，宝宝爬，你也爬，宝宝停，你也停……一来一往之中，宝宝可以体会到和别人一起游戏的快乐。

目的：让宝宝体会共同游戏的快乐，培养宝宝的交际能力。

(9) 模仿动物叫

玩法：外出时碰到小猫，可以一边指着小猫一边对宝宝说：“小猫。小猫怎么叫？喵——喵。”这个游戏也可以利用动物的卡片、图书或是光盘进行。慢慢地，宝宝就会模仿很多动物的叫声。

目的：让宝宝在模仿中学会发音、说话。

(10) 玩具箱

准备：一个玩具箱，放在宝宝可以够得着的地方。

玩法：宝宝可以随意地把玩具拿进拿出，选择自己喜欢的玩具玩耍。玩具箱里的玩具要符合宝宝的月龄特点，随着宝宝渐渐长大，可以不断变化。

目的：在拿进拿出的过程中，锻炼了宝宝的精细动作。

(11) 滚一滚学爬行

准备：奶粉罐或钮扣、弹珠、乒乓球。

玩法：在罐子或瓶子里装入会发出声音的小物品（如弹珠、



钮扣、乒乓球等），然后在宝宝耳边摇晃，让声音引起宝宝的注意，再让宝宝边爬边玩罐子，滚动的罐子会发出声音，吸引宝宝向前爬行。

目的：发展宝宝的运动能力，且爬行会促进宝宝脑部的发育。

(12) 追光

玩法：将电筒灯罩包上彩纸，使彩色光束移动，并照在地板上墙上或低矮的家具上，鼓励宝宝“抓”。

目的：追逐光线需要专心和身体的协调，可锻炼平衡能力、手眼协调和大动作技能，促进宝宝的手眼协调，增强灵活性。

(13) 打电话

玩法：带宝宝出去时，装着互相打电话，发出电话铃声，当他应答时，问他在窗外看到了什么、问他目的地是哪里，如：“你在商店里干什么？你喜欢去商店吗？”

目的：增加宝宝的词汇量，锻炼对话能力，激发想象性游戏。

(14) 猜音节游戏

玩法：父母一边和宝宝说他和朋友的名字，一边打拍子，如诚诚（两拍）、李晓旭（三拍）。也可以试一下其他有趣的词，教宝宝和你一起拍手。父母准备好时，教宝宝如何数拍子。

目的：让宝宝知道单词是由字组成的，增加词汇量。

(15) 画自然

玩法：父母在纸上画各种动物、花和植物等，然后在户外找和图片上的物体配对的东西，如：在鸟的画上，粘一片羽毛；在树的画上，粘一片叶子等。告诉宝宝羽毛是鸟的一部分，叶子是树的一部分等。

目的：增加宝宝的词汇量，使宝宝认识整体和局部的关系，以及对自然的认识。

(16) 数字转盘

玩法：用纸板和夹子做一个数字转盘。用纸板剪一个直径20厘米大小的圆，拿铅笔和尺子将圆平均分成6块。在每一块上粘一个用毛毡做的数字。在6个夹子上写上同样的数字，帮助宝宝将夹子夹到有相同数字的块上。

目的：加强宝宝的配对技能，培养精细动作技能。

(17) “瓜”聚会

玩法：将许多以“瓜”结尾的事物摊在厨房桌子上，如：西瓜、南瓜、香瓜、冬瓜、哈密瓜等，与宝宝一起举行一个“瓜”的聚会，一边品尝食物，一边谈论以“瓜”结尾的词。下次可以试试别的字。

目的：让宝宝知道字和声音的联系。

(18) 喂养小鸟

玩法：用牛奶盒做一个鸟巢。在鸟巢一侧开一个小门，在顶上扎一个洞，系一根绳子。给宝宝一杯谷物让他倒入盒子里。向宝宝建议一些可以挂鸟巢的地方。当小鸟飞来之后，和他讲讲鸟的大小、颜色、喜欢的食物等，如果知道的话，父母还可以告诉宝宝小鸟的名字。

目的：增加宝宝的词汇和对自然的认识。

(19) 烹饪数数

玩法：妈妈在厨房里做菜时，当你在量取或倒配料时，让宝宝帮你数数。要强调数的数，说：1、2、3杯面粉。

目的：让宝宝知道数量。

(20) 我自己的名片

玩法：用旧的名片背面做配对和分类游戏。在名片背面粘上贴纸或从杂志上剪下来的图片，包括各种形状、动物、数字等（给不同类别涂上不同颜色）。如果宝宝喜欢，把这些图片给他，让他分类，或者将这些卡片撒向空中，落地后，每捡起一张，说出图画的名字。这一游戏可随着宝宝长大而增加难度。

目的：教宝宝归类、配对，及用数字、符号表示的技能。



(21) 有香味的词

玩法：利用嗅觉来增加宝宝的词汇量。收集有不同气味的东西，如洋葱、柠檬、肥皂、花椒、香水、玫瑰花等，让宝宝闻一下物体，了解每种气味，并告诉他这种气味是什么，如香的、有肥皂味的、有柠檬味的等。让宝宝贴上标签。有时，父母可蒙住宝宝的眼睛，问他所闻到的气味是什么。

目的：增加宝宝的词汇量，锻炼分类和记忆能力。

(22) 寻找语词

玩法：家中收集一些物体的图片，注意图片上面不要有物体的名称。再准备一些纸条，每张纸条上写一个物体的名称。让宝宝将图片与写有名称的纸条一一配对。

目的：让宝宝认识文字，并将文字与实物联系起来。

(23) 虚拟厨房

玩法：在地板上留出一块空间，拿出罐子、锅、量杯等厨房用品，把它们放在易于洗涤的桌布上，让宝宝摆弄这些“厨具”。

目的：这一厨房摆设，将创造一种有利于进行富有想象性的模拟游戏的环境。

(24) 拍气球

玩法：将宝宝放在一个长桌子上，与父母面对面。鼓起你的嘴部像一个气球，然后用手轻轻拍拍它，这就叫“拍气球”。反复做这一动作，直至宝宝会模仿为止。

目的：宝宝喜欢那些易于看出其结果的重复性活动，这个活动能使他更好地理解因果关系。

(25) 滚球与抓球

玩法：父母与宝宝面对面坐在地板上，腿伸开，四脚相对，将一个大橡皮球向他滚去，然后鼓励他将球向你滚回。沙滩球做这一游戏非常合适。

目的：“通过易于看出结果的重复性的游戏，让宝宝更好的理解因果关系。”

(26) 神奇的小盒

玩法：在一个彩色小盒中放上色彩斑斓，样式和质地各异的物体，小

镜子、项圈、嘎吱作响的小球等都是好玩意儿。父母可打开盒子让宝宝看看里面有些什么。父母注意要经常更换盒中的物品。

目的：宝宝正等着辨认盒中可能会出现的小玩意儿，这会增强他的记忆力。

(27) 袜子里有什么

玩法：将一根汤匙、毛刷或一个塑料杯放进一只干净的旧袜子里，并让宝宝看到你的这一动作。然后让他耍弄袜子，并鼓励他找出袜子里的东西。

目的：这一时期的宝宝正形成一个概念：即使已看不见的物体也仍然存在。这个游戏有助于宝宝寻找视线之外的物体。

(28) 爸爸、妈妈、大头叔

玩法：父母坐在椅子上，将宝宝放在膝盖上，轻轻弹动双腿，还可以不时转动，让宝宝面对不同的方向。将宝宝从左向右、从前向后倾斜，最后让他坐直身子。做这些活动时应和着下面儿歌的节拍：

“爸爸、妈妈、大头叔，一个一个把门出，妈妈跌一跤，爸爸跌一跤，只有大头叔没事儿，大步流星往前走，大步流星往前走，往前走。”

目的：培养宝宝在运动中的身体平衡能力。

(29) 小胖墩

玩法：将宝宝靠在大腿上，面朝外。向上移动他的手臂，随儿歌中的节拍按一、二、三数数。停下来，再向下移动三下，就这样完成了一轮动作。最后将宝宝的手臂向内移动三下，并挠痒痒。玩游戏时，配以下面的儿歌：

“小胖墩，小胖墩，上、上、上、下、下、下，小胖墩，小胖墩，来、来、来！”

目的：锻炼宝宝手臂的灵活性和力量。

(30) 十字架、苹果酱

玩法：将宝宝面朝外，用手指在他背上画大“X”，请慢慢地向上移动。父母的手臂围抱着他，并向他的脖子轻轻吹气，同时在他周身挠痒痒。玩游戏时，可配以下面的儿歌：

“十字架、苹果酱，蜘蛛抓住后背上，凉风吹，掐得紧，叫你不打喷嚏！”

目的：培养宝宝全身各个部位的触觉敏感性。

(31) 转呀转

玩法：抓住宝宝的一只手，并让他的手张开，用另一只手在他掌心画圆圈，接着用两根手指顺着宝宝的手臂往上移。当儿歌唱完时，请在他下巴下挠痒痒。玩游戏时，配以下面的儿歌：

“一只胖胖毛毛熊，围着花园转呀转，一步，两步，三四步，就在这儿蹭痒痒！”

目的：在增进亲子关系的同时，让宝宝开始学习数字。

(32) 钉马掌

玩法：让宝宝背靠着父母，抓住他的两只脚踝，并按儿歌的节奏轻轻将两脚拍打，每当念到“疼啊疼”时，请轻挠他的脚掌。玩游戏时，配以下面的儿歌：

“小马驹，钉马掌，吧嗒，吧嗒，又吧嗒，这儿一下，那儿一下，钉不上，光脚丫，疼啊疼，疼啊疼，疼啊疼！”

目的：培养和锻炼宝宝脚底的触觉敏感。

(33) 敲鼓

玩法：给宝宝一些可敲打的东西，如带盖的小罐子、奶粉桶或咖啡罐等，等他准备好后，再给他一把木质汤匙，教他用汤匙敲打这些罐子、奶粉桶或咖啡罐等。

目的：通过敲击各种不同的物体，锻炼宝宝的动手能力和听觉。

(34) 小消防队员

玩法：父母背朝下躺着，屈起膝盖，让宝宝靠在你的小腿上，抖动小腿并念诵儿歌，念至“叮叮”时，父母应模仿火警铃声，念至“滑下来”时，慢慢地让宝宝倚着你的腿往下滑，最后给他拥抱和亲吻。玩游戏时，



配以下面的儿歌：

“几个小小消防员，夜黑睡成一排排，听到“叮叮”铃儿叫，顺着杆子滑下来，我们赶紧救火去！”

目的：这个游戏可以锻炼宝宝的身体协调性和听觉能力。

(35) 紧握小球

玩法：将两个棉球系在一件有弹性的物体（如皮筋、松紧带等）两头，父母抓住一个，让宝宝抓住另一个。父母轻轻地拉开弹性物体一点儿，然后弹回去，让宝宝也这样做。可重复几遍。

目的：反复动作，可以锻炼宝宝的反应能力与动手能力。

(36) 蹦蹦跳

玩法：将宝宝放在活动座椅上，面对厨房，以便妈妈做饭时能吸引他的注意力。请注意椅子要能让宝宝身子往前挪，并在椅子上放一些会出声的小玩具，这会引起宝宝的注意。

目的：锻炼宝宝的运动能力、注意力与听觉。

(37) 奇妙的小盒

玩法：在一个带盖的容器的顶端开一个圆洞，剪下袜子的底，将袜腿粘在容器的洞口。在容器内放上各种物体。注意这些东西应易于让宝宝抓住并从洞口拿出。

目的：此游戏可以鼓励宝宝探索看不见的物体，并以此促进他智力的发展。

(38) 钓鱼

玩法：在洋娃娃或填充玩具上系一根彩色纱线。向宝宝演示一下怎样将这一玩具从桌上扔下，又怎样拉回。让他也来一次。当他发现暂时从视线中消失的东西会再度出现时，其“物体永存”的观念会增强。



目的：既可以锻炼宝宝的动手能力，又可以培养宝宝“物体永存”的观念，可谓一举两得。

(39) 打保龄球

准备：一个大的皮球、一个洋娃娃。

玩法：轻轻滚动一个大的皮球，将宝宝的一个洋娃娃碰倒，重复几遍，然后让他来做。

目的：反复的动作，可以锻炼宝宝的动手能力。

(40) 打开，关上

玩法：拿一个可以装许多不同物体的盒子，盒子上应有用铰链连接的盖子，向宝宝展示一下盖子是怎样起作用的。然后将一些东西，如苹果、球或他喜欢的任何东西，依次放入盒中，然后让宝宝去寻找它们。

目的：这个游戏会引起宝宝极大的兴趣，可以锻炼宝宝认识物品的能力。

(41) 障碍之道

玩法：设计一个有障碍的小通道，可用枕头和毯子当隧道和人行道。当宝宝爬过这个通道时，向他说明他正在什么上面、什么下面或在什么中间爬行。

目的：将这些活动中的物质材料与语言描绘结合起来，给宝宝一个独特的机会，他可以把词语和具体的形象联系起来。

(42) 食品游戏

玩法：在宝宝的高脚椅托盘上铺一张纸，给他一些食品，如布丁、奶油冰淇淋（如果父母愿意的话，可用着色剂给它上色）、果冻或婴儿专用的食品，宝宝会用手指涂出图画来。

目的：用宝宝感兴趣的小零食玩游戏可以吸引宝宝的注意力，这个游戏可以提升宝宝的认知能力。

(43) 奇妙的小盘

玩法：在一个塑料盘子中放一些东西，使其成为一个奇妙的小盘，以供宝宝触摸。父母可以用烹制的意大利通心粉、果冻、小冰块、泡沫冰淇淋、棉球和碎纸等物品。

目的：各种小零食可以吸引宝宝去探究，同时也可以锻炼宝宝的认知

能力与感知能力。

(44) 发光的液体

玩法：在一个小水瓶中装一些水，滴几滴食品着色剂，放入小发光物和少量甘油，这样小发光物就能浮在水面，拧紧瓶盖再让宝宝玩耍。

目的：鲜明的色彩会鼓励宝宝去探索，同时也锻炼了他手的抓握能力。

(45) 热闹的动物园

玩法：父母先示范，假装自己是某个动物，学某个动物的动作和叫声，让宝宝模仿；父母说出某个动物，让宝宝模仿这个动物的动作和叫声；鼓励宝宝自己想出尽可能多的熟悉动物，并且模仿动物的动作和叫声；父母假装自己是某个动物，让宝宝模仿这个动物的天敌，来抓父母模仿的动物。父母可以根据宝宝的年龄适当调整游戏内容，先易后难，让宝宝一点点适应这个游戏；等宝宝熟悉游戏的玩法以后，父母可以将平时给宝宝讲的故事搬出来，以表演的方式继续这个游戏。

目的：热闹的“动物园”可以引发宝宝极大的关注度，同时也可以开发宝宝的思维能力，开发宝宝的智力。

(46) “扔扔和拉拉”

准备：各种不同的玩具，塑料球、积木、颜色纸、毛绒小动物、羽毛、碎花布、会响的铃铛等，用不长的绳带吊在床栏杆、童车、吃饭椅子的边上。

玩法：玩前父母可扔、拉几次做示范，引起宝宝的兴趣，以后他就会模仿着做。当玩具扔出去落下来时，宝宝会有兴趣地注视。羽毛、色纸、碎布会在空中慢慢飘落，积木落得快，铃铛会发声，各不相同。拉上来拿到手里，各物重量不同，颜色、形状不同，摸起来感觉各异。父母可在旁用语言配合着玩。

目的：玩具、色彩鲜艳的物品总是能吸引宝宝的注意力，这个游戏可以锻炼宝宝的视觉能力，也可以提升宝宝的模仿能力、感知能力。



第二章 1~2岁婴幼儿游戏

1~2岁宝宝身心发展的速度比第一年缓慢了一些，宝宝神经系统发育已比较完善，自主活动每天可达3~5小时，每昼夜的睡眠时间大约为12.5小时，大多数宝宝在这一阶段可以连续3~4小时不睡眠。1~2岁宝宝的手已经具备了灵活运动能力，并具备了独立行走能力，为其更广泛地认识世界提供了条件。1~2岁的宝宝开始对玩具感兴趣，喜欢摆弄自己身边的玩具。此时的宝宝开始产生积极的言语活动，父母在突然间发现宝宝很爱说话，并经常模仿父母的一些语言。由于此阶段宝宝的语言能力、注意力和形象思维都有了一定的发展，对周围的事物有了一些了解，形成了一定的概念。在此阶段，父母陪宝宝多玩一些游戏，对培养宝宝的情商和智商都是大有好处的。

● 一、1~2岁婴幼儿智力的发展 ●

1~2岁时的宝宝是“探索家”，他喜欢以新奇的方式探索物体的特征，并且熟练地加以分类；他们开始有目的地模仿父母的动作。另外，宝宝还能用简单的语言和表情表达自己的意图。宝宝的精神越来越足，对世界充满了求知欲望，什么都要摸一摸、抓一抓。他已经开始尝试着独立行走，虽然走得还歪歪斜斜的。如果让他去追喜欢的皮球玩具，他会特别开心，笑得合不拢嘴。另外，他也能说一些简单的句子了，可以用语言表达自己的想法了。看着宝宝一天天长大，父母心中无限幸福。

宝宝到了1岁左右，可以自如爬行，可以站立片刻，发育快一些的还可以独立走几步。手眼活动从不协调到协调，如可以自如地自喂饼干；五指从不分工到有较为灵活的分工，如可以用食指和拇指对捏糖块；双手从“各自为政”到能够互相配合，如可以一同摆弄玩具；精细动作获得发展，如可以独自抱着奶瓶喝奶，打开瓶盖，把圈圈套在棍子上等。

1岁多的宝宝可以听懂自己的名字，可以听懂一些简单的词汇，会叫爸爸、妈妈；能同父母一样可以分辨声源；有了明显的回忆能力，可以想起很久前记住的事情，将之运用于当前的“工作”中；可以模仿父母的动作。

这时宝宝能随着节奏鲜明的音乐自发地手舞足蹈，并努力配合鲜明活泼的音乐节奏做动作。宝宝会初步分辨颜色，喜爱色彩鲜艳的玩具，爱看漂亮的人脸，爱看图画书和大而鲜艳的图杂。

宝宝能听懂妈妈的话，可以听懂常用物品的名称；开始学说话，可以用简单的词汇表达自己的意思，如用“汪汪”代表小狗。他们害怕陌生人，害怕陌生、怪模样的物体，害怕未曾经历过的情况。这时有明显的依恋情结，喜欢“跟”妈妈的“脚”，妈妈去哪里，他就跟着去哪能里；喜欢与成年人交往，知道父母是高兴还是生气；会设法引起父母的注意，如主动讨好父母或者故意淘气。

和小朋友有了以物品为中心的简单交往，但还不是真正意义上的交往；有了最初的自我意识，可以把自己和物品区分开，可以意识到自己的力量；有了最初的独立性，会拒绝父母的帮助，愿意自己动手，而且可以做些简单的事情。

1岁半到2岁的宝宝，不管看到或听到什么，总是会问：这是什么？那



是什么？从这个时候开始，宝宝的语言能力急速成长，几乎把所有精力都花在记事物的名称上。宝宝一旦知道所有的东西都有名称后，就开始胡乱提出问题想要记住新的名字。而父母对此询问法通常不加理会。不过2岁前后的“问题阶段”所问内容都相当单纯，只是令父母感到啰嗦罢了。宝宝就是由这种方法来记人名及事物的，这也是一种聪明的表现。

进入2岁的宝宝，面临着许多需要学习、掌握的东西，他也开始自己思考问题，会不断地提问。但当父母在教宝宝时，会发现那些非常简单的事物，他怎么就那么难懂，总是会搞错。所以父母要耐心，不要以你二三十年的生活去跟他不到2年的经历相比，他的人生才刚刚开始，世界对他来说很复杂，需要父母的引导和解释。

宝宝到了2岁左右时，最主要的特征是开始逃避父母的保护，自我意识也越来越强烈，正在尝试独立自主。父母若不马上适应这种急速的变化，只会带来泄气和灰心；如果顺着他，也许反抗心还不至于太强。其实一个可爱且有依赖性的宝宝试着反抗，这对父母而言也算是件可喜的事。多少产生点反抗意图，较能激起他应对人生冲突的意志并增加思考能力。

在2岁宝宝的成长中，最明显的是运动功能的发达，所以当宝宝眼睛一张开就开始吵吵闹闹。这时他们的思想也逐渐成熟，而且趋于复杂化，父母不可再一味地认为宝宝什么都不懂。他们喜欢凡事都有规律性，看电视的时间若加以分配，让他在固定的时间看喜欢的节目他会很高兴。

这时宝宝对时间的知觉有较大的含糊性和局限性，他们从父母那儿模仿学到了一些有关时间的词语，但却不能把它用在正确的地方。这说明宝宝对时间概念的认识还未清晰。他们的注意力从1岁起就开始不断地发展，一般来说，1岁半时能集中注意力5~8分钟，2岁10~20分钟，能长时间地注意一个事物，自己也能独立地玩较长的时间。

这时应让宝宝更多地参与日常生活，在这些活动中，即能促进一家人之间的亲密关系，让你感受到宝宝给家庭带来的无尽快乐，还能在活动中教宝宝数数、认识事物，教宝宝说话，培养他独立的能力，爱清洁、整齐的生活习惯。

● 二、做一做，玩一玩 ●

经历了一年的成长，宝宝从1岁开始，已具备了很多生存的能力。每个宝宝的潜能，基本上相差不多，长大后宝宝究竟能变得多聪明，要靠后天的学习。而在宝宝1~2岁阶段建立良好的亲子关系，可为将来的教育打下扎实的基础。因此，父母不要光顾着忙工作，抽出时间加强和宝宝的互动吧！而游戏是最好的亲子互动方式之一，不妨尝试一下！

1. 如何为宝宝选择玩具

玩具在宝宝的日常生活中必不可少，陪伴着宝宝走过儿时岁月。

(1) 1~1.5岁宝宝适合的玩具

玩具主要是根据宝宝的发育特点和当时的智能发育水平来选择的。要想选择一个合适的玩具，作为父母就必须了解一下1~1.5岁宝宝的发育有什么特点。1~1.5岁的宝宝一般来说是学习走路的关键期，在这个时候大部分宝宝学会了走，甚至走得很稳，甚至有一部分宝宝可以学习跑，自己上台阶，还会自己学习踢球、扔球。在精细动作方面，1~1.5岁的宝宝会乱画，有意识地叫爸爸、妈妈，能够听懂父母简单的语言和简单的指令，会指任自



己的五官，用单一表情、手势表达意见和需要。

在这个基础上，父母可以给这个年龄段的宝宝选择下面4类玩具：

第一类玩具是要准备三到四个大小不等的小皮球，皮球的直径小的可以是5厘米，大的可以是10厘米，另外再准备竹子编的或者纸壳做的球筐或者盒子。

在这个时候，父母可以告诉宝宝，从筐中或者盒子中取出、放入小球，在玩的过程中，让宝宝逐渐明白“拱”这个字是什么意思，“取出”是什么意思，“放入”是什么意思。

第二类玩具是水上玩具、速度小桶、小铲子、喷壶、塑料勺，还要准备有弹性的、能够捏动的塑料娃娃。

宝宝一般都很喜欢玩水，所以可以带宝宝做水上游戏，让他用各种各样的小喷壶、小桶、小铲子在澡盆里或者水盆里玩水上玩具；另外可以带着宝宝拿小喷壶给花、草、小树浇水，或者捏动有弹性的橡皮娃娃做挤水动作。

第三类玩具可以选择拖拉走动的小车，一拖起来走就有音乐的毛毛虫，音乐小鸭子。

在这个时候，因为宝宝刚刚学会走路，所以对走路非常喜欢，父母可以让宝宝用小推车或者小拖车做一些送东西的游戏，反复地教宝宝说并且明白来、去、送、娃娃等一两个字以内的话。在这个时期，当宝宝拉着这些会走动的小毛毛虫或者小鸭子走的时候，他会觉得非常有趣，而且慢慢地他就会从这种游戏中理解一根绳子原来是可以拖动玩具行走的。这些玩具比那些用干电池遥控的玩具对宝宝的发育更有帮助。

第四类玩具可以是一些局部可以活动的立体书以及其他的适龄图书。

通过上面的玩法，希望可以达到这样的培养效果：首先要帮助宝宝逐渐地走稳而且学习跑，自己会上台阶，并且开始认识和熟悉他周围的生活环境；对图画书变得有兴趣，能认出和说出图中的人和动物，而且还会说一两个字的短句，比如说“再见、谢谢、我要、喝奶”等；会指认自己的五官，当别人说出五官名称的时候，可以很准确地指认自己的五官和别人的五官，而且会用单音、表情、手势表达自己的意见和需求。另外宝宝会用小铲子、小桶盛东西或者把桶中的东西盛出来。在生活方面，1~1.5岁

的宝宝最好做到自己端杯子喝水，自己吃饭，准确表达自己的大小便，白天基本上不尿裤子。

(2) 1.5~2岁宝宝适合的玩具

1.5~2岁的宝宝一般具有以下特点：第一，宝宝会称呼不同的人，会说三到四个字的短句，而且能够说出猫、狗等简单图案的名称。如果父母提问“你怎么怎么样”的时候，这个时候的宝宝会用“我怎么怎么样”来回答，能够明确区分“你”和“我”了。第二，这个时候的宝宝能比较准确地认识“1”这个数量了，而且他能够准确认识红色，会搭方块的积木，会模仿画直线。第三，这个时候的宝宝会自己洗手，知道洗完手以后，拿毛巾把手心、手背的水简单擦干，另外会比较好地吃饭。第四，这个时候的宝宝逐渐认识到，和其他的小朋友一起玩耍也是快乐的事情。第五，这个时候的宝宝会自己脱外衣、鞋、小裤子，会自己踢球，自己上台阶。

针对这样的发育特点，父母可以给1.5~2岁之间的宝宝选择下列8类玩具。第一类是娃娃以及娃娃的小衣服、小餐具等过家家需要的配套物品，这样便于宝宝以后玩角色游戏。第二类是特别重要的一类，不同颜色、不同大小、按顺序套叠的套娃、套桶、套蛋等。第三类，一定要准备红、黄、蓝、绿四种颜色的方积木，积木的直径一般是2.5厘米左右，便于宝宝玩。第四类，要给这个时候的宝宝准备一些小电话、推拉小车、可推拉的音乐毛毛虫、小鸭子等。第五类，可以准备一些做得非常仿真的水果、蔬菜、小动物等，以便宝宝在玩角色游戏中有更多的选择。第六类，还可以带宝宝去外面玩小滑梯，家里地方大的，可以准备家庭塑料小滑梯。第七类，给宝宝买一些在盒子的四壁上有不同形状的形状车或者形状盒。第八类，就是适合这个年龄段宝宝的图画书。

玩具的玩法有这样几种：第一种，这个时候的宝宝模仿能力特别强，父母要教宝宝模仿父母的动作，来照顾他的玩具小娃娃吃饭、喝水、睡觉、穿衣服等。这一方面培养了宝宝的生活自理能力，另外一方面让宝宝逐渐懂得关心、体贴、照顾别人。第二种，对一个2岁大的宝宝来说，套碟玩具是一种变幻无穷的游戏。比如说套桶，是由大小不同的四到八个小桶

组成，而且每个桶代表一个不同的颜色。用这样的套桶既可以搭成高塔，也可以缩成单杯，还可以把积木和小东西藏到碟杯里做寻找游戏，还可以通过套塔教宝宝认数字、认颜色，培养宝宝从大到小或者从小到大的逻辑感。通过这类游戏，宝宝能够知道数字、颜色，另外还可以很好地培养他的思维能力。第三种，要教宝宝用积木搭各种各样的楼、火车、桥，用积木学习数字和颜色。第四种，通过带宝宝摆弄形状盒，训练他观察玩具上的物品形状。这些形状盒上有各种不同的形状，有三角形、菱形、正方形或者花瓣形，宝宝必须把相同的形状的小物件塞到相应的形状口里，从而很好地培养宝宝观察物品形状的能力；通过这玩具还可以让宝宝了解生活中的用品的各种不同形状。第五种就是玩沙，所有的宝宝都很喜欢玩沙，18个月以后的宝宝已经懂得了不能随便把什么都塞到嘴巴里，在玩沙的时候有了一定的控制力，这个时候有意识地给宝宝提供一些工具，如水上玩具、小铲子、小耙子、小桶等，让宝宝发挥创造力。

通过上面五种玩法，希望可以达到这样的培养效果：通过布娃娃、打电话、过家家这些角色游戏，让宝宝模仿父母说一些简单的话，而不再仅仅用手势表达自己的意见。另外宝宝能够按照男女老少来称呼爷爷、奶奶、叔叔或者阿姨，并且开始学习数字的概念。通过套塔等玩具让宝宝知道多少、大小的概念，更加准确地认识红色甚至更多的颜色。在家里按照父母的要求来取一两样物品。



2.1~1.5岁宝宝的游戏

宝宝对外界的人或事物的敏感程度越高，潜能越容易被开发出来，学习的能力也越强。父母要充分利用宝宝各种潜能发展和能力发育的关键时期，帮助宝宝完成婴幼儿期的学习任务。

(1) 认识“两个”

玩法：妈妈伸出左手的中指和食指，一边说“两个”，一边给宝宝两块饼干。宝宝吃完后如果还要，问要几个，看宝宝是否能伸出食指和中指要两个。玩耍时如果宝宝在搭积木，妈妈在一旁问“要几个”，宝宝如果伸出食指就给一个，食指和中指一起伸就给两个。取其他东西时也可以反复地问宝宝要几个。

目的：通过这个游戏，让宝宝知道“两个”的概念，并温习“一个”的概念。

(2) 积木排火车

玩法：现在宝宝还不能学搭往上垒的积木，因为垒积木很容易塌下来。这一阶段的宝宝应该先学给积木排队，排成小火车一样长长的一串。妈妈可以陪宝宝一起玩推火车的游戏，配以“轰隆轰隆”的声音，并问宝宝“火车开到哪里去？”

目的：教会宝宝认识“长”这个概念。

(3) 学翻书

玩法：把撕不破的小书递给宝宝，看宝宝是否会把书正过来看，练习翻开、合上，并一页页地翻书，一边看一边认识书中的图画。经常翻书的宝宝不会把书倒过来看。开始时只要求宝宝能正着看书，再学习翻开、合上书本，并能够认识书中的一两种东西，等以后手指灵活了再慢慢一页页翻。



目的：学会正着看书，学习翻书，锻炼手的精细动作能力。

(4) 打节拍，做动作

玩法：现在除了教宝宝用动作表演儿歌外，还要配以节拍，并且是先熟悉节拍，之后再开始做动作。边听儿歌，边做动作，心里跟着节拍默诵，今后宝宝背诵儿歌时就会朗朗上口。

目的：让宝宝学会跟着节拍做动作，读儿歌，培养宝宝的律动能力。

(5) 学听宝宝的话

玩法：这时的宝宝开始会用单音字代表一句话了。宝宝往往指着某样东西发出一个音节，如“车”“碗”等，表示“我要车”“我要吃饭”等意思。妈妈要在生活中用心观察，逐渐学会理解宝宝特殊的表达方式，并表示欢迎。

目的：帮助宝宝语言能力的发展。

(6) 滑滑梯

玩法：带宝宝到公园等有一些婴幼儿游乐设施的公共场所，和小朋友一起玩滑滑梯。宝宝也许已经学会上楼梯，但还不会下楼梯，可以先学会滑下来。

目的：学滑滑梯时还可让宝宝学会等候和礼让。

(7) 抱玩具，练走步

玩法：宝宝抱着玩具，让宝宝把玩具交给妈妈，练习多走几步：妈妈看到宝宝过来，可以后退几步，让宝宝再走几步，如果宝宝走得不稳，妈妈就上前接住玩具。宝宝刚学习走路，比较胆小，总想拉住妈妈的手或抓住什么东西。宝宝摔倒时，妈妈要抱起宝宝，安慰两句，不要为转移宝宝的疼痛或恐惧，去责怪使宝宝绊倒的凳子、石头或地板，应以鼓励为主。

目的：帮助宝宝练习并巩固“走”这个动作。

(8) 倒退走

玩法：宝宝学会向前走后，可以将玩具放在宝宝前面，让宝宝拖着它向后走。

目的：倒退着走要凭感觉，如脚着地时能感到地是否平整，双手可感到两边有无障碍，从而锻炼宝宝的本体感觉。学会倒退着走路再向前走，

会使宝宝觉得轻松自如。

(9) 坐盆

玩法：给玩具娃娃穿上有松紧带的裤子，找一个大小合适的盒子，作为娃娃的便盆，告诉宝宝：“娃娃要大便了，坐在便盆上吧。”宝宝抱着娃娃，将娃娃的裤子褪下来，把娃娃抱到便盆上坐好。在做游戏时，告诉宝宝“娃娃要尿尿了”，宝宝会抱起娃娃，边走边帮娃娃拉下裤子，尿后又会拉上裤子。妈妈故意问宝宝“娃娃尿湿裤子了吗？”并问宝宝是否自己也要去坐盆，并可在宝宝坐便盆时把娃娃的裤子拉下，也坐在盒子上和宝宝面对面一起坐盆。有过几次坐盆的经历后，宝宝就会对自己的便意产生警惕。

目的：用游戏的办法提醒宝宝不要忘记有便意就去坐盆，并在游戏中学会脱、穿自己的裤子。妈妈要为宝宝准备方便的裤子和固定放便盆的地方，使宝宝在学习过程中更加方便。

(10) 玩套塔

玩法：给宝宝买一套套塔积木，这种积木下面大、上面小，要依大小次序套上，才能把5~7个圆圈从下到上地套好。初学时只给宝宝3个大圈，只要求宝宝将圈套上柱子。等宝宝能顺利将3个圈套进柱内，再教宝宝按顺序将圈套上进柱子。宝宝能完成这个游戏后，再把所有的圈给宝宝，让宝宝全部套上。

目的：套塔的游戏可练习两种本领：一是辨别大小次序，二是学会将环套入柱子。

(11) 玩棍子

玩法：把一些玩具扔到较远的地方，准备一根细长、轻巧的棍子，教宝宝利用棍子做工具，取回扔出去的玩具，或从桌子底下、床底下拨弄出玩具。刚开始时，宝宝把棍子对着玩具捅，可能把玩具捅得更远，父母要教会宝宝向自己的方向回拨玩具。

目的：使宝宝学习有效地利用工具，让宝宝明白：不需要爬进床下或桌子底下，而是用工具帮忙，可以更轻松地把东西取出来。

(12) 看电视，学词语

玩法：父母会发现：宝宝很喜欢看电视，尤其看广告，特别是那些有小朋友出现的广告。宝宝会跟着小朋友说出最后一个字甚至两三个字。有些宝宝喜欢看天气预报，有些宝宝能记住一些乐段等。宝宝只喜欢经常重复的，能跟着学的段落。父母要尊重宝宝的选择，鼓励宝宝跟着学词汇和学记乐段，父母也可以和电视上一起念，让宝宝跟着学，并适时地称赞宝宝。

目的：这对宝宝学习语言和音乐都很有用。

(13) 滚球

玩法：宝宝会爬着去追在地上滚动的球，有时会先走两步，追赶不上后再改为爬行，因为宝宝较习惯爬行，但走比爬显然要快。所以妈妈一开始要注意让球不要滚得太快，让宝宝走的速度能跟上球滚动的速度，从而一直走着去追球。这个游戏可使宝宝逐渐由爬行进步到行走。妈妈还可与宝宝一起面对墙壁坐着，将球滚向墙壁，球会返回，看看宝宝能否捡到球而学习将球滚向墙壁。宝宝一开始只会无目的地扔球，球返回来的位置就会改变，让宝宝多次重复扔球，让球返回自己身边，就不必再爬来爬去捡球。



目的：进一步锻炼宝宝的行走能力。

(14) 下楼梯

玩法：宝宝学会上楼梯之后，就可以学习下楼梯了。宝宝学下楼梯时，也是一只脚先站稳，才会迈另一只脚，双脚踏实后，再开始下另一级台阶。妈妈可以先下几级台阶，然后转身面向宝宝，拉住宝宝的双

手，慢慢下到台阶上。如果宝宝还是害怕，则可让宝宝双手接着妈妈的肩膀，妈妈用手帮助宝宝的脚踏到地面上。只有宝宝知道了台阶的高度，心中有底之后才不会害怕。多下几级台阶，宝宝知道了每个台阶的高度都一样时，再下就更大胆了。

目的：练习下楼梯是练习从高处下来时保持身体平衡的方法。宝宝会用一腿迈出，试探着高度；使重心落到自己下台阶的腿上，再把另一腿迈出。这是下降时保持身体平衡的练习，经过练习才能上下自如。

(15) 挑珠子

准备：一盒杂色弹珠，两个盘子。

玩法：让宝宝先将红色的珠子挑出放入一个盘子内，再找出黑色的放入另一个盘子内。看看宝宝是否能顺利地分别挑出所有红色与黑色的弹珠。如果错了就要纠正，使宝宝正确认识红色与黑色；如果宝宝全部挑出红色和黑色的弹珠，父母不要忘记赞扬宝宝。

目的：帮助宝宝进一步巩固“红色”与“黑色”，并学习简单的分类。

(16) 分清1、2和很多

玩法：宝宝现在已经分清了1、2，妈妈可把一颗糖果和两块饼干放在桌上，另一边再放一堆花生米，然后指着糖果问宝宝：“桌上有几颗糖？”宝宝会伸出一只小手指说：“1。”指着饼干问：“桌上有几块饼干呢？”宝宝会伸出两只手指说：“2。”但问宝宝有多少花生米时，宝宝就不知道了。这时妈妈可以告诉他：“有很多很多花生米。”平时洗米时，妈妈告诉宝宝“1粒米、2粒米”，然后抓起一把米告诉宝宝这是“很多很多米”。

目的：多次训练后，宝宝就会知道数不清的东西就是“很多很多”。

(17) 图卡配对

准备：两盒相同的识图卡。

玩法：让宝宝把相同的图卡找出来配对。

目的：可以增强宝宝的记忆，促进他认图、认字的本领。宝宝都喜欢认卡片，几个宝宝一起玩，更能够增强宝宝的兴趣。认得又快又好的宝宝应该得到妈妈及时而热烈的鼓励。

(18) 钥匙开锁

玩法：宝宝平时经常观察妈妈用钥匙打开家门，对此很有兴趣。妈妈不妨把钥匙交给宝宝试着开锁玩。或者把家里常用的小锁和钥匙给宝宝摆弄，教宝宝把钥匙伸进锁孔内，并到达一定的深度，然后顺时针扭动钥匙。宝宝可以不断地玩耍，偶而打开一两次，会露出一个开心的笑容。

目的：这个游戏可进一步锻炼宝宝的精细动作，使手的动作越来越熟练。

(19) 逛超市，长见识

玩法：平时带宝宝上超市，面对琳琅满目的商品，妈妈可以抓住机会，循循善诱地教宝宝认识各种物品，并让宝宝自己从货架上取物，同时提示：“这是宝宝喜欢吃的饼干，拿一包。”“这是西红柿，拿两个。”购物结束后，让宝宝从妈妈的钱包里拿出钱去付款，让宝宝养成购买、交换的概念。回家的路上，妈妈也可以给宝宝一些东西，请宝宝帮妈妈拿回家。回家后，妈妈再和宝宝一起，把买回的东西拿出来清点一遍，一边点，一边重复各种商品的名称和数量。



目的：通过这种购买体验，宝宝会迅速认识各种物品，复习数字知识，并学会用货币购物，增加了一种生活体验。

(20) 独立用勺进食

玩法：让宝宝从小养成和家人同桌吃饭的习惯。这时，宝宝就可以自己用小勺吃东西了。用勺的能力进步后，就可以让宝宝自己吃饭，吃干净饭粒，妈妈要对宝宝进行表扬。

目的：培养宝宝独立吃饭的自理能力。

(21) 认形状

准备：各种形状的纸板。

玩法：让宝宝认识圆形、方形、三角形、半圆形、椭圆形等，循序渐进地认识各种各样的形状。

目的：让宝宝认识更多的形状。

(22) 数手指

玩法：妈妈教宝宝数手指，用右手食指点数左手手指，点一个，数一个数，从1~5，慢慢数。宝宝已听熟了妈妈数各种数字，比如上下楼梯、数零钱、走路等，这时让宝宝主动来数数。

目的：让宝宝先认识1~5，为以后数1~10做准备。

(23) 玩拼图板

准备：两块泡沫拼图板。

玩法：先让宝宝观察、认识图板内容，然后让宝宝把拼图拆开，打乱，再引导宝宝重新拼好。

目的：可锻炼宝宝手眼协调能力，使宝宝动作更加灵巧快捷。



(24) 区分动物特征

玩法：宝宝认识了许多动物，但还不知道每种动物的特征是什么。这时妈妈可以告诉宝宝：长颈鹿有长长的脖子、大象有长长的鼻子、兔子有长长的耳朵、老虎身上有许多条纹等。

目的：让宝宝学会初步区分动物，掌握初步的概括能力。

(25) 照镜子，指部位

玩法：宝宝现在已经能够认识一些身体部位了，可以让宝宝对着镜子指出自己身体各部位的名称，或根据宝宝的口令来指出对应的部位。

目的：通过镜子来指认部位，可以使宝宝的手、眼能力迅速协调。

(26) 认路回家

玩法：妈妈带宝宝到附近去走一走，出发之前告诉宝宝：“一会请宝宝带妈妈回家好不好？”然后让宝宝记认路上的商店特征、广告牌、楼盘等。宝宝都喜欢东张西望，但还不懂得有目的、有意识地记认路途中的各种标志。接受了妈妈交给的任务后，宝宝会更用心地去记认，一般都能顺利地回家。如果宝宝走错了，妈妈可以及时纠正，并告诉宝宝如何辨认。若乘坐公交车出门，妈妈可以告诉宝宝常乘的几辆公交线路。

目的：这种锻炼既是锻炼宝宝的记忆力与观察力，同时也是一种良好的安全教育。

(27) 自己穿衣、脱衣

玩法：每天让宝宝自己慢慢学会穿衣服、脱衣服。脱衣服时，妈妈可以先帮宝宝解开一个扣子，然后让宝宝自己解，先脱出一只手，然后让宝宝自己脱另一只手，直至把衣服全部脱下。穿衣服时，把衣服整理好，让宝宝先伸进一只手，再穿另一只袖，然后和宝宝一起扣扣子或拉上拉锁。

目的：早日让宝宝学会自理。

(28) 整理玩具

玩法：宝宝有很多的玩具，每天都要拿出来玩，但往往玩过之后没有收拾。现在妈妈要求宝宝在吃饭前、离家出门前、睡觉前都先把玩具整理好，放进固定的收藏玩具的大盒子里或放回固定的位置。

目的：通过这个游戏，可以培养宝宝按序放东西的习惯和自主意识：自己的东西自己收拾。

(29) 拼图成方圆

玩法：将两个半圆拼成圆，将两个长方形拼成正方形，宝宝一开始可能找不到正确的拼接方法，但多尝试几次就能够成功。

目的：通过这个游戏，可锻炼宝宝估量形状的空间感觉。

(30) 1个、2个和一样多

玩法：宝宝现在已经认识1、2了。妈妈用手指做姿势，食指表示让宝宝摆出1块积木，食指与中指表示摆出2块积木，伸出食指、中指、无名指让宝宝摆出3块积木；重复三个动作，让宝宝再摆出一份分别为1、2、3的积木。将两份1块的放在一起，问宝宝：“哪个多？”宝宝不知道，妈妈告诉宝宝：“一样多。”将两份2块的积木放在一起，问宝宝：“哪个多？”宝宝也许会答，也许不会答，妈妈同样告诉宝宝：“一样多。”再将两份3块的积木放在一起，多数宝宝都会说“一样多”了。

目的：让宝宝理解并掌握“一样多”这个概念。

(31) 搭积木

玩法：现在可以让宝宝自己搭一些简单的积木。把积木一块一块地往上垒，让宝宝掌握把底搭牢才能保证上面不倒的道理，搭出简单的高楼。也可以搭其他简单的类似生活中常见物体的积木。

目的：进一步锻炼宝宝的手眼协调能力。

(32) 穿珠子

准备：一根粗的鞋带或较硬的绳子、珠子。

玩法：让宝宝左手拿珠子，右手拿鞋带，将硬的一端放入珠子中央的小洞内，尽量多塞进一些，然后从珠子另一端开口处将鞋带拉出。

目的：穿珠子是手眼协调的重要锻炼，可培养宝宝手眼精确的协调技巧。

(33) 分类

准备：积木、弹珠。

玩法：把积木、弹珠等两种不同类的东西杂放在一起，然后让宝宝把同类的东西挑出来放在一起，剩下的就是另一类了。

目的：通过这个游戏，可使宝宝具备区分物品类别的能力。

(34) 一边洗澡一边玩

玩法：宝宝都很喜欢洗澡。给宝宝洗澡时，在水里放进一些玩具，利用这个机会让宝宝认识毛巾、肥皂、泡泡以及一些动作名称，如淋水、泼

水、漂浮等。放一只塑料的玩具在水里，让宝宝给玩具上肥皂，擦出许多泡泡，冲洗干净后用小毛巾擦干，然后让宝宝自己给自己擦干身体。

目的：让宝宝认识更多物品，并学会自己洗澡。

(35) 手拉手，围成圈

玩法：在家里播放节奏鲜明、愉快的音乐，爸爸、妈妈和宝宝三人手拉手围成一个大圈，跟着音乐向同方向移动，练习步子与节拍相一致。也可全家一起到公园或草地上玩这个游戏，由妈妈哼着节拍伴奏，可吸引其他的小朋友一起来玩。

目的：通过这个游戏，可培养宝宝进行集体游戏的乐趣。

(36) 我猜，我猜，我猜猜猜

准备：3个形状相同但大小不同的杯子。

玩法：把奶嘴放在其中1个杯子内，再将杯子都倒扣在宝宝面前，让宝宝猜奶嘴在哪里。宝宝每猜一次，就把杯子拿起来给他看，再倒扣回去。当宝宝找到时，将3个杯子调整位置，重复若干次，直到宝宝能直接翻起小杯子，拿出奶嘴为止。



目的：此游戏可培养宝宝的观察力、记忆力。

(37) 123万能贴

玩法：父母把头贴在宝宝额头上，告诉宝宝头被粘住了，请他来帮忙拉开。每次可以换不同部位粘贴，配合口令喊：“123，贴——肩膀。”父母的肩膀马上和宝宝的肩膀贴在一起。接着可以再问宝宝：“123，贴哪里？”让宝宝练习回答并做动作。

目的：此游戏可启发宝宝的应变能力、语言表达能力及想象力。

(38) 袋中取物

准备：3~4种玩具和枕头套。

玩法：父母先告诉宝宝几种玩具的名称，等宝宝熟悉后，将玩具放入枕头套中，跟他说：“把某某玩具拿给我。”让宝宝仅凭触摸取出玩具，宝宝猜对时，记得给予鼓励。

目的：此游戏可发展宝宝的触觉能力。

3.1.5~2岁宝宝的游戏

每个宝宝都会在大约2岁时迎来智力的飞速提高，而父母们却往往容易因为宝宝幼稚的外在表现，而忽略了对宝宝的智力引导——这可是极大的失误！此时，父母一定要做的事情就是：通过简单而有效的游戏，对宝宝进行开发训练，尽快激发宝宝大脑的潜能，让好奇的宝宝变得越来越聪明！



(1) 认识物品用途

玩法：把家里常用的一些物品拿给宝宝看，告诉宝宝牙刷是刷牙用的，锅是烧菜用的，拖把是拖地用的等。

目的：让宝宝认识生活中常用的物品及其作用，并学会用语言表达出来。

(2) 用水杯代替奶瓶

玩法：宝宝现在用杯碗喝水的技巧比以前大有进步了，可以开始用

杯、碗让宝宝喝水、喝奶。从白天开始，逐渐过渡到早、中、晚都让宝宝用水杯而不是用奶瓶喝水或奶。

目的：让宝宝早日不再用婴儿用的物品。

(3) 用碗倒米

玩法：拿两个小碗，其中一个装上半碗米，让宝宝把碗中的大米慢慢倒进另一个碗内，小心不让大米撒在桌上。反复练习，直到大米完全倒出而不撒在桌上。如果宝宝掌握了倒米的技巧，就可以改做端水练习了。

目的：通过游戏，锻炼宝宝的手眼协调能力，和双手协调能力。

(4) 追赶影子

玩法：有太阳的日子，让宝宝留意太阳下爸爸或妈妈与宝宝的身影。让宝宝来追逐爸爸的影子，踩在影子上；然后变换身体位置，继续游戏；或晚上在家中打暗灯光，用小电筒制造光点，让宝宝去抓光点，等宝宝抓到一个光点再移开，去追逐另一个。

目的：这个游戏可以让宝宝练习跑步。宝宝多做练习，熟练身体平衡的技巧后会不再摔跤。

(5) 当小助手

玩法：平时让宝宝多帮父母做家务，比如准备吃饭了，让宝宝准备筷子；要出门了，让宝宝把父母的鞋拿出来；妈妈要坐下了，请宝宝把小凳子拿来；收衣服时，请宝宝帮助拿干衣服等。

目的：通过让宝宝充当小助手，培养宝宝劳动的技能和热情，使他养成爱劳动和乐于助人的性格。

(6) 数数和写数

玩法：宝宝认识几个数字后，对数字和数数会非常积极。可以乘机教宝宝数手指数到10，甚至更多，也可让宝宝开始涂画一些简单的数字。

目的：可在宝宝感兴趣的基础上练习数数和认写数字。

(7) 识别“我”“你”“他”

玩法：宝宝喜欢认和自己相关的东西，比如衣服、鞋子等。妈妈可以拿着宝宝的鞋子问：“谁的？”“宝宝的”，或用自己的名字代指“××”

的”，妈妈可告诉说是“我的”；如果会说话的宝宝会指着妈妈的鞋子问上述问题，宝宝可能会指着妈妈或说“妈妈的”，妈妈应该告诉宝宝说“你的”；妈妈还可以指着爸爸的鞋子，告诉宝宝是“爸爸的”，也是“他的”。这样，宝宝将学会用“我、你、他”来区分、称呼。

目的：让宝宝先学会用“我”称呼自己，用“你”称呼对方，用“他”称呼第三者。

(8) 巧学认字

玩法：宝宝具有一定的认知能力后，会有意识地记忆一些汉字，如经常看到的字，家里订阅报纸的名字，食品包装上的字等，看熟后自然而然地认识。妈妈可以把这些字剪下来，让宝宝重新组合，看是否正确。如果正确就把字给宝宝，作为奖励。宝宝拿到的字越多会越高兴，从而形成对认字的兴趣。

目的：通过游戏引导宝宝对汉字的兴趣，为以后的学习打下良好的基础，留下愉快的记忆。

(9) 背儿歌

玩法：找一些专为婴幼儿创作的儿歌，在睡觉前或游戏时念给宝宝听，朗朗上口且容易理解和记忆。宝宝对于富有音乐性的语句，也会表现得非常有兴趣，能较快地背诵。

目的：富有韵律和喜欢背诵，能较快养成宝宝按顺序记忆的习惯。

(10) 擦口水和鼻涕

玩法：宝宝的衣服一定要有口袋，每天换一块清洁的手绢，教宝宝打开手绢擦口水和鼻涕，并将擦好的手绢放回口袋里。告诉宝宝手



绢只是用来擦口水和鼻涕，而不要把手绢用来当抹布到处擦，也不要用手绢包其他东西；不用别人的小手绢。

目的：培养宝宝良好的卫生习惯，学会爱干净。用纸巾的宝宝要养成把用过的纸巾扔进垃圾桶的习惯。

（11）走脚印

玩法：用纸剪出10个左右的脚印，与宝宝脚的大小相当，按左右脚分别排列，中间隔开15厘米，每步相距12厘米左右。让宝宝走时眼睛注意看脚印，准确地踩在脚印上走。

目的：这个游戏可培养宝宝正确的步态。

（12）掀开关与冲厕所

玩法：引导宝宝熟悉家中每个光源的开关，逐渐让宝宝天黑后开灯，上床前关灯，熟悉后，宝宝会主动记得要开关电灯。宝宝大小便后，让宝宝自己按下冲水开关，养成大小便后冲水的习惯。

目的：养成宝宝良好的生活习惯，会正确使用电灯和厕所的冲水器，保持便池清洁。

（13）捉蝴蝶、捉蝴蝶

玩法：宝宝学会向前走，可以将玩具放在宝宝前面，让宝宝拖着它向后走。用漂亮的纸折成扇形，系上绳子，另一端用竹竿固定。妈妈手持竹竿上下舞动，让宝宝来捉蝴蝶，捉到就给宝宝一个蝴蝶作为奖品。

目的：这个游戏需要宝宝上下左右地移动，并随妈妈的速度而改变速度，可以锻炼宝宝手、眼和下肢活动的协调能力，使宝宝活动灵活。

（14）玩沙

玩法：给宝宝准备一堆干净的细沙和一个小桶、一个小铲，让宝宝玩耍，看细沙从指间流出。然后用水壶把干沙打湿，用塑料小碗制作出小沙饼，宝宝会非常兴奋，会找出不同形状的塑料容器来制作不同形状的沙坯。也可教宝宝用小铲子铲出河流，架上积木做的小桥。陪宝宝玩一阵后，妈妈可以去做自己的事情，宝宝可以独自玩沙玩很久。

目的：玩沙的经验将给宝宝创造很多独特而难忘的体验，并将宝宝生

活中的一些见识体现在游戏中。

(15) 吹乒乓球

玩法：妈妈蹲在茶几一边，宝宝站在另一边，两人分别用嘴吹乒乓球，看谁吹得远。

目的：通过这个游戏，宝宝可以练习深呼吸，增进宝宝肺活量。

(16) 小动物的本领

玩法：宝宝已经知道动物怎么叫了，但每个动物都有什么本领呢？妈妈可以和宝宝一起复习小动物们的叫声，然后告诉宝宝：小狗“汪汪”叫，会看家；小猫“喵喵”叫，会抓老鼠；母鸡“咯咯”叫，会生蛋等。还可告诉宝宝小动物们要吃什么，用什么喂它们。

目的：用可爱的小动物，培养宝宝说话和发音的兴趣与技能。

(17) 逛街规矩

玩法：现在宝宝的活动能力、认知能力都扩大了，也有自己的主张，平时带宝宝去逛街可能会有很多自己的主意，比如要买什么、不要什么等。所以，从现在开始，上街之前要给宝宝讲清楚规矩。妈妈告诉宝宝，自己要买什么，然后问宝宝要什么，列入计划后，妈妈要强调，只买计划购买的东西，其他的不许买，或下次去时再买。这样给宝宝深刻的印象，即购物应有计划，没有计划的东西不能买，不能随心所欲养成不好的习惯。

目的：通过这个游戏，培养宝宝控制自己欲望的能力，学会按计划行事。

(18) “安静”的游戏

玩法：将宝宝的玩具娃娃放在床上，盖好被子，妈妈轻声对宝宝说：“妹妹睡着了，我们轻轻地出去，不要吵醒她。”然后领着宝宝用脚尖轻轻地走出去，轻轻地关上房门，去客厅里玩不发出声音的游戏，如穿珠子等。或者，妈妈和宝宝可以静静地坐在沙发上，手牵手闭起眼睛，专心地听听平时不太注意的声音，如楼上楼下邻居走路说话的声音、远处汽车的鸣叫声、窗外小鸟的声音等。过一会儿睁开眼睛问宝宝：“宝宝刚才听到什么声音了？”

目的：这个游戏让宝宝学会关心别人，在别人休息和睡眠时不吵闹。让宝宝能安静地坐一会儿，才能听到平时忽略了的声音，使听觉敏锐，养成专注的习惯。

(19) 鼓励开口表达

玩法：21~24个月的宝宝是开口说话、语言发展最快的时期。开口说话也是学步期的结束，宝宝可将全部精力用来发展语言。因此，平时多鼓励宝宝开口，宝宝索要东西时要使之用语言表达。妈妈可不断地帮助宝宝组织语句，锻炼表达能力。

目的：训练宝宝的语言能力。

(20) 了解身体部位功能

玩法：妈妈和宝宝坐在一起，一边对宝宝说话：“我用眼睛来看东西，用耳朵来听声音，用嘴巴说话和吃饭，用鼻子闻香味和臭味，用手做事，用脚走路……”一边用手指着自己的相关部位，然后让宝宝来重复，眼睛是干什么的？耳朵是干什么的？宝宝会不断地提问，妈妈要耐心地回答，增长宝宝的见识。



目的：宝宝已经认识了很多的身体部位，现在要让宝宝知道每个部位的作用了。

(21) 听音辨人

玩法：全家人在一起时，妈妈把宝宝带到另一个房间，确保能听见隔壁家人的声音。然后让宝宝辨认是谁在说话。宝宝能很轻易地辨认出爸爸、爷爷和奶奶的声音。如果宝宝全部猜对，妈妈应该及时表扬鼓励，增

加宝宝对游戏的兴趣，宝宝会更乐于仔细倾听别人的声音。家里来了客人，可以和宝宝再次玩这个游戏：先把宝宝介绍给客人们，然后把客人介绍给宝宝，再和宝宝一起躲起来，听客人们讲话，辨认是谁在说话。猜完后让宝宝出来，告诉宝宝刚才哪些人猜对了，哪些人猜错了。

目的：进一步培养宝宝听音辨人的能力。

(22) 刷刷牙，漱漱口

玩法：给宝宝准备专用的小毛巾和牙刷、牙膏及水杯，每天让宝宝和父母一起洗脸、刷牙。宝宝喜欢挤牙膏，告诉宝宝从远到近轻轻地挤，只要挤一点即可；刷牙时先内后外、先上再下，上下刷牙，并学会漱口。妈妈可以先抓住宝宝的手刷，然后再让宝宝自己做。所有的宝宝都非常乐于自己刷牙、漱口。涂润肤露等也可让宝宝自己开始操作，先点在额头、两边脸颊、下巴，然后再均匀地涂抹。



目的：让宝宝学习个人卫生自理，自我操作，自我保护，并养成自觉的卫生习惯。

(23) 建立统筹观念

玩法：妈妈可以让宝宝多帮忙拿东西。比如洗澡前要准备东西了，肥皂、毛巾、拖鞋、梳子、衣服等，宝宝往往一次只拿一种。妈妈可提醒宝宝还要拿什么，并告诉宝宝可以一次性把肥皂和毛巾都拿来。下次拿拖鞋和衣服时，妈妈和宝宝一问一答：“拖鞋在哪？”“在房间。”“衣服在哪？”“在房间。”“那你可以一次把拖鞋和衣服都拿

过来。”经过几次之后，妈妈只需说一遍所需的東西，宝宝就会主动分配、安排每次取物的数量。

目的：这种练习可帮助宝宝建立最初的统筹观念，学会做事前先思考判断，计划好行动的步骤，这对宝宝来说将受益终生。

（24）培养睡眠习惯

玩法：宝宝睡觉前必须要完成的几件事应形成常规，按次序做完这几件事后宝宝就会意识到自己该睡觉了。如洗漱、上厕所、道晚安、拿着睡前必读的小故事书、关灯等一系列动作，然后等宝宝逐渐入睡后，妈妈方可离开。

目的：建立这种条件反射，养成按常规入睡的习惯，对宝宝的身心发展都有帮助，也有利于父母按计划安排自己的生活。

（25）学穿鞋、袜

玩法：宝宝会穿衣服了，现在可以学穿鞋、袜了。先穿袜子：将袜口叠到袜跟、提住袜跟将脚伸进袜子至袜尖，足跟贴住袜跟，再将袜口提上来。这种穿法能使足跟与袜跟相符，穿得舒服。然后开始学穿鞋：大脚趾最长，在脚的里侧，把两只鞋尖的一侧对放在一起，让宝宝认出哪一只鞋应穿左脚、哪一只应穿右脚。反复练习后，宝宝就能熟练地自己穿上鞋袜。

目的：通过这个游戏，进一步练习宝宝的自理能力，使他产生自信，知道区别左右脚。

（26）记住家人名字

玩法：告诉宝宝家里每个人的名字，然后在游戏中复习。比如打电话或有人敲门来访，妈妈先问爸爸的名字：“×××在吗？”宝宝会说在，然后去叫爸爸；如果问爷爷、奶奶的名字，宝宝会说不在，他们要星期天才在。之后妈妈与宝宝互换，宝宝问，妈妈答，看宝宝是否能顺利念出家里人的名字。熟悉这个游戏后，还可以把家里的电话、地址及爷爷、奶奶等常有联系的亲人的电话让宝宝背诵出来。

目的：用游戏促使宝宝说话，同时记住家人的姓名、地址，促进语言及记忆力的发展，促进交往能力的发展。

(27) 倒水入瓶

玩法：找两个酸奶瓶，让宝宝把其中一个装满水然后倒入另一个瓶内，尽量不让水漏出。熟练之后，再让宝宝将小碗中的水倒入瓶内而不泼洒。

目的：通过这个游戏，可锻炼宝宝的手眼协调能力，做精细的操作。

(28) 变高和变矮

玩法：爸爸说“变高”，同宝宝一起踮起脚尖，伸直身体，举起双手，人变高了许多。爸爸再喊“变矮”，蹲下双脚，弯腰低头，双手抱住膝盖，身体变成一个球状。由快到慢，或由宝宝喊口令，爸爸和宝宝一起表演，或由宝宝单独表演。

目的：通过这个游戏，可以练习伸展和屈曲身体，使关节和韧带得到锻炼，全身肌肉活动协调。这种身体活动的游戏最好穿插在一些静态的游戏中间，使宝宝动静结合，有利于健康。

(29) 学兔子跳

玩法：父母和宝宝一起双手放在头的两侧，伸出中指和食指装扮成耳朵，双足离地向前跳，比比谁跳得远。可以一边跳，一边念童谣：“小白兔，白又白，两只耳朵竖起来！”以增加游戏的趣味。

目的：练习足部活动能力。

(30) 初步认识职业分工

玩法：现在应该让宝宝了解一些职业名称及工作内容了，以增长社会知识。告诉宝宝，给人看病的是医生，为病人打针的是护士，农民伯伯种地，每天给家里送报的叔叔是邮递员等。同时让宝宝知道家里每个人的职业及工作内容。

目的：让宝宝了解社会是一个大家庭，存在不同的分工。

(31) “满载”而归

玩法：如果小区内有小店，可以让宝宝去帮妈妈买一袋盐或其他小东西。开始时，父母可以先带宝宝一起去，在路上碰到熟识的邻居会打招呼，向宝宝介绍店里的阿姨或奶奶，让宝宝了解整个交易的过程。然后可以让宝宝自己去，但父母可以悄悄地跟在后面观察，看宝宝独自怎样购

物。

目的：平时可以让宝宝去取报、取奶，培养和锻炼宝宝的办事能力和与人交往的能力。

(32) 上下、大小的概念

玩法：把积木全部倒出来，让宝宝把它们分成大、小两堆，大的放在柜子的上面，小的放在柜子的下面；搭积木的时候，大的放在下面，小的放在上面，以保证积木的稳定。



目的：通过动手操作，让宝宝知道大小、上下的概念。

(33) 造幢大房子

玩法：把大的包装箱置于地上，在宝宝头眼高的位置挖一个窗透气，给宝宝造一幢简单的房子。宝宝会把自己的玩具、娃娃等东西都搬进房子里，自己跟自己说话玩耍。宝宝渐渐长大了，需要一个完全属于自己的小小空间，使之能重新温习自己经历的、印象深刻的片段，总结生活经验，并利用娃娃或拟人动作把情感表露出来，这些只有避开成人的视线才能自由发挥。

目的：给宝宝一个完全属于自己的空间，发展宝宝的自我意识。

(34) 数数

玩法：这时的宝宝会数更多的数了，虽然可能他们只是机械的背诵，并不知道每个数字具体指代多少。父母应利用一切机会和游戏，鼓励宝宝识数，并从1、2、3开始，逐步建立数字与数量的关系概念。也可教宝宝多背诵与数字有关的儿歌。

目的：进一步培养宝宝数数、识数的能力。

(35) 尝味道

玩法：吃饭前告诉宝宝：“今天我们吃饭前先来做一个游戏，叫做尝味道。”妈妈给宝宝蒙上眼睛，戴上围裙，用筷子夹一种食物让宝宝说出吃的是什么菜，是什么味道，如果宝宝猜对了，给宝宝多吃一些自己喜欢的食物作为奖励。

目的：让宝宝学会用词去形容品尝出的味道，以后宝宝会故意闭起眼睛去尝试各种食物的味道，并学会用词形容它。

(36) 唱歌

玩法：教宝宝唱一些易学和易唱的儿歌。宝宝可以跟着音乐一起唱，也可和父母一起唱，还可一边唱一边做动作，使唱歌更有趣。按节拍跟着旋律学唱歌，使宝宝丰富的听觉想像和视觉想像融会在节拍和音符中，心情舒畅。



目的：唱歌可以培养宝宝对音乐的兴趣。

(37) 小手转一转

准备：不同旋转盖的空罐（如洗发水、化妆水、香水等）、钮扣、弹珠。

玩法：把空罐子一个个拿起来，在宝宝面前将钮扣或弹珠放入，再跟宝宝求助，请他把弹珠取出，以引导宝宝试着转开盖子，取出后再转紧盖子，并给予夸奖。

目的：此游戏可训练宝宝手部小肌肉精细动作的发展。

第三章 2~3岁婴幼儿游戏

“讨厌的2岁宝宝”这种说法不仅很过分，而且也不公平。尽管2岁的宝宝确实具有挑战性（3岁的宝宝也一样），但同时他们又棒极了。宝宝在能力方面的最大变化发生在语言领域。初学走路的宝宝已经具有相当好的语言理解能力——他听得懂你说的大部分内容。同时，2岁大的宝宝还能更好地让自己为别人所理解。语言表达能力在这时蓬勃发展了起来。这种双向的语言交流使得对宝宝的管教变得容易起来。对语言的掌握让2岁的宝宝能够利用父母的帮助给他带来好处，并且有助于他感到“长大了”。当然，这个阶段仍然存在着让宝宝感到挫败的时候，有时你的2岁宝宝会十分费劲地想要别人明白他的意思，有时他会发现他没办法让周围的世界来满足自己的全部愿望。

3岁的宝宝具备了听从父母指导的智力，并且能够在头脑中保存起对熟悉的地方的记忆。他们能够想起来家里的东西放在了哪里，并且开始意识到每个玩具都有各自的摆放位置。在宝宝懂得了这些之后，应该不失时机地对他进行赞扬，以充分利用他在智力上的这种成熟。不要对宝宝说“把这本书放到书架上去”，可以换成这么一种说法：“请把书放到它该放的地方去。”

宝宝开始社会生活。在这个年龄阶段，宝宝的任务是学习各种社会技能，学会与别人一起玩耍，学会对别人的需要和情感产生敏感。作为宝宝的管教者，父母的任务是为宝宝社会技能的成熟提供条件，具体来说，这项任务包括为宝宝挑选合适的玩伴、调解宝宝们的争吵，如果有必要的话，还包括为宝宝选择托儿所和幼儿园。宝宝们开始不再把父母作为主要

的玩伴，也不再独自玩耍，而是开始去找别的宝宝来作为玩伴，这既有好的一面，也有不好的一面。好的一面是宝宝在与别的宝宝的交往中，学会了让自己成长起来的各种技能；不好的一面是，他可能学会了父母不希望他学到的那些行为。这就是为什么作为2岁和3岁宝宝的父母，主要任务是为宝宝的社会生活建立结构，使之有助于宝宝的成长。

● 一、2~3岁婴幼儿智力的发展 ●

宝宝每天都在通过各种活动接收着各种各样的“信息”，有来自听觉的，还有来自视觉的、味觉的、触觉的……在这样的“信息接收”过程中，他开始对周围环境中的各种声音、色彩、气味等东西发生了兴趣，他开始了世界的探索和认知，同时也增强了对自己的了解。当各类信息进入宝宝的大脑以后，宝宝要对这些信息进行“处理”，并根据处理得出“结论和判断”，然后做出一定的动作反应，这就是宝宝的智力形成过程。

1. 语言发展

在宝宝不满3岁时，宝宝说起话来会喋喋不休，所以父母应充分利用这个特点，为他讲解谈话是怎样进行的，词语变化的规律，如何用问题使话题变得更为有趣，以及如何转移谈话中的兴奋点等。

让宝宝也参与到谈话中来的一个最好的办法，是问他喜欢做什么、他在做什么或怎么回事等。向他提问之后，父母应该对他的回答表现出真实的、诚恳的兴趣，以便让他认识到是值得为谈话花费时间或精力的。同样，当他想问你问题、求你帮忙或者仅仅请求你去看一看他感兴趣的某件事时，你也必须对他所做的和所说的一切表现出真正的兴趣。通过这种方式，你能帮他增强思考能力、理解能力和学习能力。要是他期望你对他所做的事有所评价，而你却心不在焉，“嗯啊”地敷衍他，那么他不仅学不

到什么东西，而且，很快会以为你对他不感兴趣，这样，他以后就不会再求教于你了。

(1) 在父母做的每件事上都能帮助他

父母可以向他描述做的每件事，越详细越好，而不要像你跟别人说话那么简练。比如，要是他脱毛线衫时脑袋总卡住，妈妈可以说：“噢，宝宝，你衣服上的开口对你来说太小了。”在用这种相当详尽的叙述方式表达“我来帮你”的意思时，这里你至少向他介绍了三种新观点和三个新词。如果他拿不动某件物品，而你却能拿得动，那么你应该向他解释：因为你比他更强壮而这件物品又太重，所以你能拿得动。无论是否有必要，多和他谈谈颜色、形状和结构，如：“你吃这块绿色的糖，我吃这块红色的。”“看，这朵小红花多漂亮啊，我们闻闻香不香。”“爸爸的小汽车有4个轮子，这辆卡车有好几个轮子，让我们数一数吧！1个、2个、3个、4个、5个、6个、7个、8个。”



(2) 父母也能帮他谈话

如果父母问宝宝一直在花园里做什么，而他却答不上来的话，你可以启发他一下，帮他理顺思路。你也许可以这么说：“你在沙坑里做什么呢？”“你怎么从那个高架子上下来的？”“你骑自行车去哪儿了？”你还可以通过问“后来怎么样了？”这样的句子引导他继续往下说。

(3) 帮宝宝学语法

当宝宝开始理解一些较复杂的话法知识时，父母可以帮帮他。像以前一样，你可以用正确的语序简单地重复一遍他的话。当他开始越来越广泛

地使用语法结构时，你可以帮他学习应用新词和新的表达方式，使用正确的语序来表达。

(4) 否定词

在父母的帮助下，宝宝能学会正确使用否定词。通过听你讲话，他学会使用“不会、不能、不可能、没有、不是”这些词。

当宝宝说“我不吃饼干”时，你可以纠正道：“你没吃饼干”；当宝宝说“糖果不”时，你可以纠正道：“噢，亲爱的，没有糖果了。”

(5) 问题

用同样的办法，父母可以教宝宝学习正确地提问，并且让他学会在问题前面加上恰当的词。比如，当宝宝说“出去”时，你可以纠正道：

“我们去哪儿？”当宝宝说“多点”时，你可以纠正道：“你还要冰淇淋吗？”当宝宝说“外套穿”时，你可以说：“你是怎么穿上外套的？”用这种方法，宝宝能学会使用提问的词，如：“什么、谁、哪个、哪里、为什么”。

(6) 形容词

教宝宝学习形容词和认识物体间关系的一种最好的途径，是向他解释一个词的反义词，所以，要是宝宝说“大球”，父母就可以找到一个小一点的球，向他解释像“大”和“小”这样互相对立的概念。父母可以向宝宝解释：若两物体比较的话，一物体若比另一物体大，则另一物体必然比这一物体小。同样，父母可以向他解释宽与窄、厚与薄、深与浅、重与轻、硬与软的概念。生活中，父母可以随时随地给宝宝举一些恰当的例子，假如有可能的话，你还可以把这些例子编排在游戏里。

若你不知道某个问题的答案，那么一定要诚实地告诉宝宝你不知道，但是可以补充说“让我们去翻翻书找找答案吧！”或者“让我们去问问爸爸吧！”或者“也许你妈妈会知道。”

有时，父母羞于向宝宝做出真实、准确的回答，因为他们以为宝宝无法面对现实，通常这类问题和死亡或性有关。但是，你必须坦率地回答那些问题，绝不应回避某个不好回答的问题。然而，不要误以为你必须得一

字不漏地说出所有的事实，因为宝宝暂时还无法理解一个完整而准确的答案的复杂内涵。因此，在尴尬的情况下，你应做的是提供部分宝宝能接受和理解的事实。

2. 独立交往

独立和同伴交往能够提高宝宝独立处理问题的能力。在没有父母的参与下，宝宝需要自己去面对各种从未遇到的交往场景，为获得同伴的肯定和接纳，需要作出积极、友好的表示；为了保护自



己，需要通过适当的方式展示自己的力量和意志等。例如，看到小朋友在玩娃娃，2岁宝宝也想凑过去玩，这就需要他开动脑筋想办法，并且把想到的办法付诸实践，达到能够与小伙伴共同享用玩具的目的。于是，微笑、身体的接触、友好的话语等社交策略都会被他们逐渐采用。

独立和同伴交往还能够刺激宝宝不断提高自己的能力。在游戏伙伴的选择中，为了使自己成为受同伴欢迎的人，能经常被别人选择为游戏伙伴，宝宝必然会尝试提高自己的交往能力。宝宝只有在与同伴的交往中才能发展交往能力，而不是由父母陪着玩能培养出来的。

2岁后，父母应当逐步增加宝宝与同伴交往的次数和时间，对同伴交往的干预也要逐步减少，完成从宝宝同伴交往的主导者角色向指导者角色的转变，不要使自己的角色定位滞后于宝宝的心理发展阶段。

2~3岁宝宝的社交能力：会说“谢谢”“再见”“晚安”等问候语；能与爸爸、妈妈等亲人表示亲近；至少拥有一个友谊已维持了3个月以上的朋友；能主动欢迎来访的小朋友；能微笑着和客人说话。

2~3岁宝宝需要掌握的交往技巧：会主动与他人交往，特别是与同龄宝宝交往；能走到其他小朋友的身边，带上有趣的玩具，吸引别人的注意；会主动说好话，叫对方的名；展开自己的手臂，或者做与其他小朋友一样的动作等友好举动。

3. 保持整个家庭相协调

2岁大的宝宝开始具备了在家庭内部保持力量平衡的意识。这个小家伙开始对各种各样的限制有了判断，能够弄清楚自己与爸爸、妈妈、哥哥和姐姐以及熟悉的照料者之间，应该分别保持什么程度的关系。他对家庭环境有了更多的发言权和支配权，已经能够在家里引起一些事情的发生。他已经探索过房间的每一个角落、每一个缝隙，而且独自一人去研究过家里的每一个房间。他把自己看作是这块领地的主宰，理所当然地认为自己拥有这里的一切。对于哥哥、姐姐，他会变得专横傲慢，会说：“我的妈妈”（意思是妈妈不是你们的）。

4. 开始讲究礼貌

2岁和3岁大的宝宝已经能够学习礼节了。父母要清楚地知道这一点，这有助于你了解这个阶段的宝宝，在智力上和情感上能多大程度地遵循各种社会礼仪。只有以走进别人的内心世界、理解和体谅别人的观点为基础，宝宝们才能真正地懂得不自私、有礼貌。在5岁之前，宝宝不会突然地一下子就懂得这一点。而且5岁以下的宝宝思考的往往是特定的事情，还不具备普遍性的思维。父母可以教宝宝在爷爷奶奶给他饼干时，应对爷爷奶奶说“谢谢”。但他很可能只有在爷爷奶奶给她饼干时不需要你的提醒，

就对奶奶说“谢谢”，而在你给了他饼干时他根本不会向你道谢。到了差不多5岁时，宝宝才会发展起将“谢谢你”普遍化的能力，他会发现无论在什么时候别人给了他什么东西，“谢谢你”都是一个十分恰当的回应。尽管如此，在宝宝成长着的头脑中确立起讲礼貌的习惯还是很有益处的，即使宝宝讲礼貌主要是为了得到父母的赞扬、并且获得自己想要的东西。如果讲礼貌已经成为一种习惯存储在了宝宝的头脑中，那么各种礼节的含义就能够相当容易地在宝宝头脑中占有一席之地。

宝宝们是通过父母对待他们的有礼貌的态度来学习讲礼貌的。2岁大的宝宝很快就能认识到社交中的魅力会为他们带来更有价值的生活。父母应该要求宝宝对父母和其他宝宝讲礼貌，并且要为他做出讲礼貌的榜样，但是在父母的头脑中应该始终记住：2岁大的宝宝与别人合作的能力是相当有限的。

“我自己来做这件事。”确实，只要有个朋友稍加帮助，宝宝就能够自己去完成一件事情。在2~3岁之间，这种独立性会完全地展现出来，这种表现是正常的，父母应该充分利用这个大好时机去培养、促进宝宝的责任感和自立意识。如果时间允许你等待，你就应该给宝宝充分的时间去自己穿上鞋子。这样，当你的时间很紧张时，你就可以毫无愧疚、实事求是地对宝宝说：“这次你可不能自己做，妈妈要赶时间。”



● 二、做一做，玩一玩 ●

从2岁开始，宝宝的步伐已走得相当稳健，再加上语言的灵活运用，2~3岁的宝宝开始用整个身体去探索新环境的奥妙。此时只要给他足够多的刺激，宝宝的大脑将以“更新换代”的速度发展，父母会发现自己的宝宝“日新月异”。

要想宝宝有很好的智力，父母首先要做的就是帮助宝宝认识自己的感知觉功能，学会用适合的感知觉功能“接收、理解”来自外界的信息，“疏通”智力通道。

获取信息对于宝宝认知水平的发展是非常重要的。宝宝不仅仅通过听说过某个想法或某个概念来获取信息，他们还可以通过触摸、操作、品尝等各种知觉形式获得信息。

其次，参观、观察、探索、体验等多种学习过程也会帮助宝宝获得信息。宝宝在日常的正常生活和学习过程中，都可以获得大量的信息。如果父母能做到有计划性地、系统地引导宝宝，那宝宝不但可以获得信息，同时还能获得利用或转化这些信息的能力，提高宝宝的认知水平。

在日常生活中，不论是陪宝宝用餐，还是双休日陪宝宝外出、旅游，还是陪宝宝做游戏……只要父母用心，随时都可以利用一些方法提高宝宝的智力。

1. 为宝宝选择合适的玩具

宝宝总是和玩具分不开，玩具不仅增加了宝宝生活的乐趣，也让宝宝从中学习到不少本领和知识。寓教育于游戏中，利用玩具开发智力，已为大家共识。为宝宝选择玩具就要首先了解这一阶段宝宝在生长发育上达到了什么水平，具有什么能力，以便选出更适合他成长进步的玩具。

(1) 2~2.5岁宝宝的玩具选择

2~2.5岁宝宝的发育标志：第一，能够背简单的歌谣，而且会唱儿歌，别人在问他叫什么名字的时候，能够准确回答自己的姓名。第二，这个时候的宝宝能够很准确地认识红色、黄色两种颜色，甚至有的宝宝能够认识绿色、蓝色。第三，这个时候的宝宝认识语言，会模仿画圆圈和直线。第四，2岁的宝宝会双脚跳起，交替两脚上下楼梯，单脚站一秒钟，另外很准确地向前、向左、向右三个方向抛球。第五，会自己洗手洗脸，会穿短袜子、简单小鞋子和短裤子。第六，会玩简单家庭扮演游戏，也就是参与一些角色游戏，特别是在提供一些具体的物品以后，会玩得更好。

对于2~2.5岁的宝宝，可以选择这样8类玩具：第一类，打桩桌或者打桩床。第二类，皮球和大小不等的塑料球。第三类，准备一些有简单的形状的东西，比如圆形、正方形、三角形塑料镶嵌板等，这些形状可以镶嵌在不同的形模里。第四类，要给这时候的宝宝准备一些简单的拼插玩具。第五类，要提供各种各样的过家家的玩具。第六类，仍然可以提供一些水上玩具、沙土类玩具，还有动物、蔬菜、水果等形象玩具。第七类，要给这个时候的宝宝提供各种形状、各种颜色大小不同的串珠。第八类，给宝宝准备适合他读的童话书。

用上面这些玩具带宝宝玩的时候，父母可以主要参考这样五条：



第一，对于打桩床或者打桩桌，可以教宝宝把不同的木栓和不同颜色的木栓放到打桩孔里，用木锤敲击，同时选用木桩的颜色，并且用木桩学习数字。第二，和宝宝面对面站着玩，让宝宝学习向前、向左、向右抛球或者踢球，在玩的过程中，让宝宝明白前、后、左、右这几个方向。第三，教宝宝认圆形、三角形、正方形，当宝宝能够认识这三种形状，而且比较能够准确无误地指出来以后，父母逐渐教他把这些形状の木块放到相应的形板内。第四，要更加注意宝宝手的精细动作的发展，可以给宝宝提供几条尼龙绳，练习穿大小不同、各种形状的串珠。第五，用拼插玩具教宝宝搭各种简单的造型，比如小房子，小橋，小火车等。

指导宝宝玩这些玩具，希望达到这样的培养效果：第一，很好地训练宝宝的手眼协调能力，能够击准木栓，会串珠。第二，在认知方面，要让宝宝学会认识圆形、三角形、方形，并且能够画圆圈或者直线。第三，要让宝宝准确地认识红、黄、蓝、绿几种颜色，最起码认识黄色和红色。第四，在运动方面，这个时候要教宝宝能够双脚离地翘起，交替两脚上下楼梯，从最后一級台阶上，自己跳下来。另外能够单脚站立一秒钟，会向前、向左、向右三个方面抛球或者踢球。第五，逐步提高宝宝认识环境的能力和语言能力，背诵简单的歌谣儿歌，别人问他叫什么時候，能准确说出自己的全名。

(2) 2.5~3岁宝宝的玩具选择

2.5~3岁宝宝的发育特点：宝宝能够回答故事中简单的提问，比如父母问宝宝：“小猫在干什么呢？”他可能会看着图画书告诉父母在捉老鼠等。

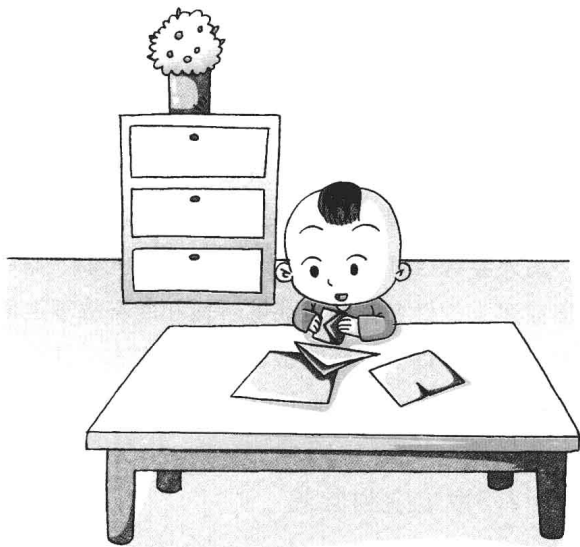
另外宝宝可以手口一致从1数到5，比如在桌面摆5个糖块，他可以一边看着，一边点着糖块数出来1、2、3、4、5。他还会背数，从1背到10，虽然他或许还不能数到10，但是可以从数字上从1背到10。

这个时候的宝宝认识了各种形状，圆形、正方形、三角形，甚至有的宝宝能够认识平行四边形、菱形等。另外这个时候宝宝已经能够准确地认识红、黄、蓝、绿四种颜色，有很多宝宝会认识粉红色或者深蓝色、浅蓝色。

在生活自理方面，这个时候宝宝能自己解扣子、系扣子，会脱裤子、袜子，还会自己穿裤子、鞋、袜子，能够很清楚辨认出左和右。

2.5~3岁的宝宝可选择下面几类玩具：

第一类，仍然是各种形状、各种颜色的串珠。随着宝宝年龄的增长，这个时候的串珠比2岁以前更加小一些，串珠上的孔也可以更小一些，另外要准备一些尼龙绳做串珠用。第二类，可以给宝宝选一些仿真的娃娃，这个娃娃最好大一些，超过40厘米，另外这个娃娃最好有完整的衣服、鞋子、裤子或者袜子，衣服上最好还有一些小扣子和拉链，这个便于以后宝宝玩角色游戏的时候，可以帮娃娃穿各种各样的衣服。第三类，给宝宝准备各种形状的塑料镶嵌版，形状最好是比2.5岁以前的形状更加多一些或者更加丰富一些。第四类，要准备一些简易拼插玩具或者拼图，这个时候的拼图最好块数少一些，从简单两张拼图到四张，最后逐渐增加到八张或者十六张。第五类，给宝宝准备各种主题的过家家玩具，比如说医生玩具、木工玩具，或者是厨房玩具等。第六类，仍然让宝宝玩水上玩具、沙土玩具，还有各种不同种类的动物、植物、水果等形象玩具。第七类，这个时候宝宝的户外活动明显增多，宝宝也特别愿意到外面去玩，可以给宝宝准备一辆三轮脚踏车、电瓶摩托车或者电瓶小汽车，运动能力再好一点的宝宝可以准备滑板车。第八类，可以给宝宝准备小猫钓鱼之



类的玩具。第九类，准备这个时候宝宝喜欢读的各种图画书，比如婴儿画报等。

通过上面的玩具，父母可以用下面的方法来教宝宝玩：

第一，为了培养宝宝的注意力和手的灵巧性，可以教宝宝串珠，穿各种形状的项链、手链，一边穿一边训练宝宝手的灵巧性，另外还可以教宝宝数数字、认颜色，并且学习简单的归类，比如把不同颜色的珠子归在一起，把不同形状的珠子归在一起。第二，用大一点的仿真娃娃教宝宝给娃娃穿脱衣服，可以多准备几套衣服，还可以教宝宝按照冷热季节的不同，给娃娃选择不同的衣服。第三，教宝宝进一步准确认识圆形、三角形、正方形或者其他更多的形状，能够将这些形状块拼板放入形板内。第四，教宝宝或者启发宝宝学习拼图，学习拼插玩具。第五，就是进行各种主题的过家家游戏，比如说“医生工具箱”就是宝宝很喜欢的过家家游戏，每个宝宝都有去过医院或者预防保健科打针或者体检的经历，用这样的“医生工具箱”一方面让宝宝更加熟悉医疗环境，另外一方面也可以把他的生活经验再次模拟出来，对宝宝的社会性锻炼很有好处。第六，要锻炼宝宝大运动的发展能力，可以训练宝宝骑三轮脚踏车，或者用电瓶车、滑板车教宝宝掌握平衡的能力。

通过这些玩教方法希望达到这样的培养效果：第一，让宝宝的手指变得更加精巧，比如说串珠、解钮扣、系钮扣、穿脱简单的衣服，通过上面的训练，都可以很好地完成。另外宝宝还可以手口一致，对物数出1到5个数，另外会背1到10；还能准确认识各种形状，认识各种颜色；能够完整地说出家里人的姓名，而且能够听懂和回答故事里简单的问题。在生活自理方面，宝宝可以独立地吃饭，分清楚左右，并且懂得饭前便后洗手。这一系列的准备工作，都为他上幼儿园做好充分准备。

2.2~2.5岁宝宝的游戏

此阶段的宝宝，对大多数活动，包括学习，都感到新鲜有趣，爸爸妈

妈要善加利用宝宝此阶段的好奇心，和宝宝玩一些游戏，来开发其智力。

(1) 分清早晚

玩法：早晨起床时让宝宝看到窗帘打开，天亮了，太阳出来了，要起床穿衣了，见到父母要道“早上好”。天黑了，把灯打开，窗帘关上，温度也比白天更低，妈妈要带宝宝去洗澡、更衣，准备睡觉了。睡觉前要向父母道“晚安”。也可找一些表现白天和黑夜的图片让宝宝辨认，早是一天的开始，晚是一天的结束。

目的：通过这个游戏，让宝宝从最具体的现象开始学会辨认时间，获得第一时间概念。

(2) 算算几天不尿裤子

玩法：在宝宝看得见的地方挂一张月历，旁边放一支笔。宝宝如果当天尿湿了，就在当天日期上画“正”字，湿一次画一划。宝宝会很在意每一画，从而会自觉地及时排尿。

目的：通过这个游戏，可以帮助宝宝学会用意志控制小便，并及时排尿。

(3) 上幼儿园

玩法：妈妈当阿姨，宝宝从门口进来，先弯腰鞠个躬。

宝宝：阿姨好！

阿姨：你叫什么？

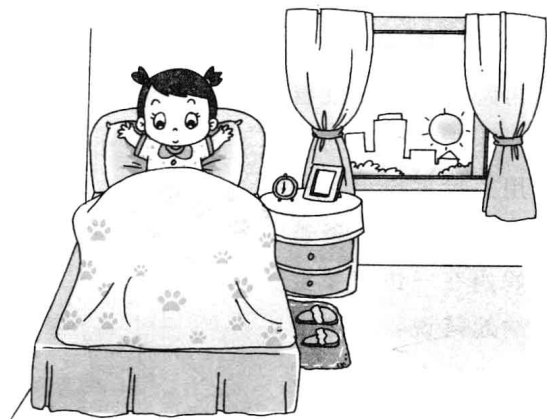
宝宝：我叫×××

(声音大而清楚)。

阿姨：你几岁了？

宝宝：我2岁。

阿姨：你爸爸(妈妈)叫什么名字？你家住哪里？你家的电话号码是多少？



宝宝：……（回答详细、正确）

阿姨：再见！

宝宝：再见！

回答完毕后，阿姨要纠正宝宝回答不正确的地方，并及时表扬“你回答得很好”。

目的：开发宝宝的语言表达能力与逻辑能力，还可以培养宝宝的记忆能力。

小贴士：

如果宝宝有些记不清楚的地方，可以每天重复做一次，使宝宝最终讲述清楚，并帮助宝宝养成见人打招呼，告别时说“再见”的好习惯。宝宝能做清楚的自我介绍，也是重要的安全教育。

（4）认识相反概念

玩法：陪宝宝到社区的公园去玩跷跷板，让两个小朋友一起玩，宝宝用脚蹬地，板跷到高处，另一个小朋友就着地；另一个小朋友再蹬地，宝宝就着地，让宝宝体验到足部用力抬高自己、一上一下的快感。爸爸或妈妈在一边随着宝宝的起落说：“宝宝高，小朋友低，宝宝上，小朋友下。”

吃饭时，比较妈妈和宝宝的筷子，一个长一个短，告诉宝宝：



“妈妈的筷子长，宝宝的筷子短。”

目的：宝宝在认识事物时，总是要比一比，辨别它与其他或近似事物的区别，然后发现相反的概念，宝宝总是先学会相反的概念，再认识相同。

(5) 了解物品用途

玩法：在桌上放上家里常用的物品，如杯子、碗、钥匙、刀、蜡笔、指甲刀、胶水等。让宝宝说出：吃饭用什么？喝水用什么？开门用什么？掌握这些知识后，再让宝宝记住下雨了要带伞，上班要带包等。

目的：通过这个游戏，可以让宝宝了解物品的用途，宝宝通过观察知道日常用品的用途，每样东西放在哪儿。

(6) 遵守秩序

玩法：去游乐园玩，买票要排队；玩滑滑梯时，如果小朋友多也要排队。要让宝宝学会等待，等待是让人集中意志去做一件事，能耐下心来，心平气和才能解决问题。父母也要尽量缩短等待的时间，不让宝宝过于烦恼，因为超过合理的限度会让宝宝太疲劳。如果确实需要等待，也应安排一些游戏来转移注意力。

目的：通过这个游戏，让宝宝从小懂得遵守秩序，从而知道坚持、等待，是一项重要的处事能力。

(7) 唱歌表演

玩法：宝宝学会唱一首新歌后，可请宝宝在茶余饭后给大家表演一下。父母可以用手或乐器轻打节拍伴奏。如果宝宝能顺利表演，应及时给予鼓励。有时也可由爸爸或妈妈先来一段，然后再请宝宝出场，营造一种其乐融融的家庭氛围。如果宝宝不愿唱或唱不好，也不要强求，找合适的机会再试一两次。不要说宝宝“害羞”，因为这个年龄的宝宝还不知道“害羞”的意思。

目的：通过这个游戏，可以鼓励宝宝敢于说话，敢于唱歌，敢于表达自己的意见，利于培养宝宝开朗大方的性格。

(8) 给娃娃换衣服

玩法：买可以换衣服的娃娃，让宝宝给娃娃换衣服，如脱袖子、扣纽扣、

拉拉锁等。告诉宝宝衣服脏了要换洗，天气凉了要添衣，天气热了要减衣。

目的：让宝宝学会用妈妈照顾自己的一套方法去照顾娃娃，从而培养宝宝的自理能力。

(9) 一起商量怎么办

玩法：遇到问题时问问宝宝的意见，让宝宝学会主动思考解决问题的方法。如宝宝看上小朋友的玩具了，怎么办呢？宝宝也许会给出一些意想不到的答案，这是非常好的一种锻炼。如果宝宝想不出，妈妈可以试着帮助、引导其想出办法来。有过一次经验，下次宝宝就会更快地想出办法来。

目的：通过这个游戏，让宝宝自己使用文明礼貌的办法去解决问题，出主意。

(10) 自己洗脸

玩法：宝宝很小就观察到妈妈每次洗脸都用洗面奶，所以也很想尝试一下。可以让宝宝从用洗面奶开始学会洗脸：先洗净双手，然后挤出洗面奶，双手揉搓，再在脸上画圈圈，最后用水冲洗干净，并用干毛巾把脸上、脖子、手上的水吸干。

目的：通过这个游戏，让宝宝养成自理的生活习惯，爱清洁卫生。

(11) 分清左右

玩法：吃饭时让宝宝知道用哪只手吃饭，记住左手、右手、左眼、右眼等。游戏时让宝宝摸自己的左耳、右耳，摸对了就要及时表扬。

目的：让宝宝分清左右。

(12) 用筷子夹枣

准备：大枣10个，碗、盘各一只。

玩法：让宝宝拿筷子，把枣从碗里夹进盘里。这时的宝宝用筷子还不太熟练，只会把筷子并拢来使用，父母应教宝宝正确的用筷姿势，手指分工合作操作。爸爸可以和宝宝一起比，提高宝宝游戏的兴趣。

目的：让宝宝更快更好地练习使用筷子，练习手眼协调能力。

(13) 洗净小手

玩法：父母要定期给宝宝剪指甲，告诉宝宝这是为了防止细菌在指

甲中存活；给宝宝准备专用的小毛刷，教宝宝用刷子刷洗指甲缝里的脏东西，并用肥皂和水将手心、手背、指间都搓洗干净。之后父母给宝宝检查，没洗干净的地方再洗一次，最后再用干净的干毛巾擦干双手。最好给宝宝准备专用的小毛刷、肥皂、毛巾等，这时的宝宝自我意识很强，很喜欢有属于自己的东西，这也会使其更乐于清洁自己。

目的：培养宝宝爱清洁、讲卫生的好习惯。

(14) 捏橡皮泥

准备：一盒橡皮泥。

玩法：给宝宝买一盒橡皮泥，让宝宝认识其中的主要颜色，并会用橡皮泥捏出不同的形状，如搓成长条，像条蛇；搓成小粒，像米粒或绿豆等。也可让宝宝把不同的形状拼接在一起，做成小动物。家里包饺子时，也可给宝宝一个小面团，让宝宝学着包出自己的饺子。



目的：通过这个游戏，可以练习手的技巧，发展宝宝的创造力与想像力。

(15) 辨认钟表

玩法：这个阶段的宝宝很难记住时针、分针、秒针来判断具体的时间，只要让宝宝能认识早上起床的6点和中午吃饭的12点即可，建立起最初的时间观念。如早上起床时，指着钟表告诉宝宝说：“你看现在是早上6点了，宝宝应该起床了！”中午吃饭时再让宝宝看表：“现在是中午12点，我们正在吃午饭。”

目的：帮助宝宝建立最初的时间观念。

(16) 吹肥皂泡

玩法：带宝宝到户外去活动时，教宝宝吹出七彩肥皂泡。泡泡越飞

越远，越来越大，在阳光照射下五颜六色。宝宝会不由自主地去追逐、大笑。

目的：这个游戏既可锻炼宝宝的行走能力，也可陶冶情操，能给宝宝留下深刻的印象。这是所有宝宝都喜欢的游戏。

(17) 克服胆怯心理

玩法：害怕是人的正常感受，是保护自己免受伤害的方法。2岁多的宝宝已有胆怯心理，害怕失去支持或看到他人不顺利的经历，尤其对未知的事物感到紧张不安。

如果宝宝怕黑，父母应从小培养他独自睡眠的习惯：睡觉前收拾好玩具，洗漱完毕，和宝宝道过晚安，宝宝就由妈妈陪着进房间躺下，把灯打到最暗，然后由妈妈给宝宝讲故事，宝宝逐渐入睡，完全睡熟后妈妈再离开。养成习惯后，宝宝会感到妈妈就在身边，需要时随时就会出现。如果妈妈有事外出，要找宝宝熟悉的人陪着讲故事，使之感到安心。固定的入睡方式让宝宝觉得安全和习惯。

目的：帮助宝宝克服胆怯心理，安心入睡。

小贴士：

认生其实是宝宝成长的一种标志。宝宝知道哪些是自己人，哪些是外人，让宝宝有一个逐渐的适应过程，对陌生人宝宝就能由怕到不怕，慢慢熟悉起来。

(18) “请” “谢谢”

玩法：妈妈每次让宝宝帮忙做事时，都要说“请”，做好后说“谢谢”，让宝宝学习人际交往中基本的礼貌用语。家里人睡觉前都互道“晚安”，起床后互相招呼“早上好”。

目的：习惯了说话有礼貌，会使宝宝同人交往时给人留下良好的印象。

(19) 植物小百科

玩法：吃饭时，告诉宝宝哪些是白菜的叶、哪些是白菜的茎，豌豆吃

的是种子，番茄吃的是果实；出去玩耍时，认识不同的花、草；花是不能随便采摘的，因为要给人们欣赏；草也不要踩上去，会影响小草的生长；有些植物的茎叶可以用来吃，如菜叶；有些植物只吃根……

目的：通过这个游戏，可以增长宝宝的知识，了解每种植物与人的关系与作用。

(20) 动物小百科

玩法：宝宝的皮肤很嫩，经常被蚊子咬出一个红红的包，所以宝宝很早就知道蚊子了，但没有仔细观察过。所以父母打死蚊子后，可以让宝宝看看蚊子，认识这个会吸人血的害虫。平时上菜场，鱼和肉摊前都能看见苍蝇，人们常用嫌恶的表情挥开它们，这时也可趁机让宝宝认识一下苍蝇，并告诉宝宝这种小虫子能传染疾病，应尽快打死它们。让宝宝有意识地去观察蚂蚁的行为。宝宝往往都很喜欢蚂蚁，在野外时不妨让宝宝在蚂蚁队伍前看看，想想。但如果在家里发现蚂蚁，则应把蚂蚁对家具的危害告诉宝宝，坚决地消灭。

目的：提升宝宝的认知能力，让他们见识世间万物。

(21) 涂涂画画

玩法：对于宝宝来说，涂涂画画是一种游戏，也是一种轻松的心理体操，轻松、愉快、易行，能让宝宝的心理感受和情绪自然地释放和发泄。这段时期，宝宝在涂画时视觉集中，握笔姿势接近大人，图形错综复杂，会在纸上画出上下左右有一定规则的线条，会在纸上重复画圈圈，并交替使用不同的颜色。



目的：画画对每一位宝宝来说都是乐此不疲的，可以开发他们的想象力。

(22) 对歌

玩法：宝宝已经学会用声音模仿动物叫，妈妈可以和宝宝一起对歌，模仿动物的叫声。如儿歌：：小猫叫——喵喵喵！小羊叫——咩咩咩！小鸭叫——嘎嘎嘎！小狗叫——汪汪汪！小鸡叫——叽叽叽！老牛叫——哞哞哞！老虎叫——呜呜呜！下雨啦——哗啦啦！刮风啦——呼呼呼！天打雷——轰隆隆！摁喇叭——嘀嘀嘀！

目的：各种动物的叫声可以引起宝宝探索的兴趣，训练宝宝的听觉能力与语言能力。

(23) 转述悄悄话

玩法：全家人坐在一起，让宝宝挨着妈妈。妈妈在宝宝耳边轻声说一句话，然后让宝宝在爸爸的耳朵边轻轻地复述，爸爸再告诉爷爷，爷爷告诉奶奶，奶奶告诉妈妈，妈妈再告诉宝宝，宝宝对全家人宣布，看看这句话最后变成了什么？

目的：通过这个游戏，可以引起宝宝对传话的兴趣，宝宝可能会发现，最后这句话变样了，宝宝就会明白如果口齿不清楚，别人就会误解。

(24) 什么会飞

玩法：找一本画有多种动物的图书，让宝宝讲述，哪些动物会飞；找一本画有各种交通工具的书，让宝宝说出哪些会飞。然后让宝宝联想还有什么会飞，如风中的纸片、气球等。

目的：通过这个游戏，启迪宝宝联想能力。经常与宝宝一起看图与想像，使宝宝学会从看到的一种想到另一种的能力。

(25) 过家家

玩法：父母与宝宝一起过家家，模拟家庭生活。

目的：在游戏中锻炼宝宝的语言、思考能力。

(26) 小脚走一回

准备：不同颜色的宝宝脚印。

玩法：当宝宝会站时，在家里客厅的地面上摆好脚印，由父母牵着

他踩脚印走。如果宝宝能独立走且走得很稳，可把脚印摆放成弯形的让他走。当宝宝会双脚跳时，可改用双脚跳，更大时还可用单脚跳。

目的：此游戏可刺激宝宝运动平衡能力及双脚的大肌肉力量。

(27) 影子变变变

准备：手电筒、台灯。

玩法：先把灯都关掉，接着打开手电筒，和宝宝说要去寻找星星，然后让宝宝指出手电筒的光圈射在墙壁的哪个位置（即星星）在哪里。父母可随时晃动手电筒，移动光圈的位置，也可以打开一盏灯，用镜子反射光影，让宝宝找光影在哪里。

目的：此游戏可加强宝宝追视能力，通过观察、体验光与影的关系培养他的感受力。

(28) 数数乐

准备：吸管数根、5个瓶子或盒子。

玩法：指导宝宝分辨1、2、3、4、5等数字，然后在瓶子或盒子上各贴上1、2、3、4、5的数字，并引导宝宝先拿一根吸管放入贴有“1”的瓶子中，依序再一次拿2根吸管抓在手上，一起放入数字“2”的瓶中或盒内，以此类推。

目的：此游戏可训练宝宝数学对应概念。

(29) 豆子分类

准备：许多不同种干豆（菜豆、蚕豆、黄豆、芸豆或花生豆等）、一个小碗。

玩法：将许多不同种干豆（菜豆、蚕豆、黄豆、芸豆或花生豆等）放



在一个小碗中，教宝宝如何分类。将豆子浸在水里过夜，第二天早上，看看豆子发生了什么变化，问宝宝哪种豆变化最大，然后将豆子漂洗干净。将洋葱和芹菜在油中炒一下，放入豆子，加上水，将之煮沸，炖到豆子变软，当午饭吃。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝分类、归类、集中注意力的技能；让宝宝更好地认识因果关系。

(30) 面条计数器

准备：蝶形领结状的面条、胶水和一些硬纸板。

玩法：把硬纸板剪出3厘米宽的条子。先将面条浸在蛋彩画颜料中，待干后，将面条粘在纸板条上，在有2条纸板条的硬纸板上粘上2根面条，在有3条纸板条的硬纸板上粘上3根面条，依次类推，最后，将所有的硬纸板摊在桌上，要求宝宝将粘有同等数量面条的硬纸板归类。

目的：通过这个游戏，加强宝宝配对、数字与数量对应和数数技能；让宝宝知道数量概念。

(31) 上一上，数一数

玩法：妈妈和宝宝各站在楼梯的两端，妈妈喊“开始”，两人一起往上走，边上边领着宝宝数：“1个台阶，2个台阶……”数到10的时候，可以重新开始数。这样反复多次，然后给出一个数字，让宝宝上相同的台阶数，一般不要超过10个。

目的：让宝宝学会数数，理解数字。

(32) 比一比，哪个近

准备：2~3颗小球、1条粗一点的线。

玩法：将线拉直放在地上，父母与宝宝分别拿着一颗小球，然后看谁能将小球滚得离线最近。开



始几次，由父母告诉宝宝哪个离线近，哪个离得远。慢慢地，让宝宝判断游戏的结果，比较哪个小球离线最近。

目的：通过这个游戏，可以让宝宝了解远与近的概念，同时还能锻炼宝宝控制力度的能力。

(33) 扑克接龙

准备：一副扑克。

玩法：先让宝宝把不同的花色归类，然后根据大小顺序依次排列起来。还可以用扑克比大小。

目的：帮助宝宝熟悉数字、理解数字。

(34) 闻味

准备：三种气味截然不同的物品，如橘子、咸菜或丁香花等。

玩法：告诉宝宝，你们俩扮成走在路上的熊。父母说：“小熊，我闻到了香味。”假装从树上摘下橘子，剥开一部分让宝宝闻闻，父母说：“小熊，咱们坐在草地上再闻闻这些东西吧！”最后，对宝宝说：“你愿意尝一尝咱们刚才闻过的东西吗？”

目的：这个游戏可以带来一些温暖的体验，有助于宝宝大脑独特结构的形成。

(35) 有颜色的冰

玩法：在水中掺进无毒的食用色素做成冰块。将冰块放在盆里来玩，在对话中运用颜色的名称：“请给我一块蓝色的冰块。”用冰块堆积木，看它们溶化会充满乐趣，并将引出很多对话；用两种颜色做另一批冰块，堆砌冰块时比较它们的颜色。

目的：水是宝宝喜欢的“玩具”之一，让宝宝在玩耍中认识颜色，还可以培养他们的动手能力。

(36) 贴鼻子

玩法：妈妈在木板或墙上画一个大人头，留下鼻子的部位不画；剪一个纸鼻子，背面贴上双面胶。让宝宝在离头像一定距离的地方站好，看准人头鼻子的部位，然后蒙上眼睛，手里拿着纸做的鼻子，走过去贴到人头

上，看谁贴得准。

目的：通过这个游戏，可以训练宝宝的判断能力。

(37) 做乐器

准备：塑料袋、易拉罐塑料瓶、粗竹筷、胶带、橡皮筋、各种豆子（黄豆、绿豆、花生等）。

玩法：每种豆子各三汤匙，分别装在塑料袋中，吹入空气后，橡皮筋扎紧做成各种豆袋；在空的易拉罐瓶底弄一个小洞，用一只粗竹筷，由瓶底小洞穿入，直通瓶口，但竹筷要以能卡住瓶底小洞为宜，且要穿出瓶口约两公分左右。然后放入豆子，再用胶带封住瓶口，手握竹筷摇晃瓶子发出声音；放一段音乐，手中的豆袋和瓶罐随着音乐摇动。用同一种豆子，数量不同，给宝宝听。

目的：通过这个游戏，让宝宝感受不同数量的豆子发出的声音，发展宝宝的听觉能力。

(38) 大画家游戏

准备：彩色画笔。

玩法：妈妈在纸上画一些不完整的图案，比如画一只苹果的形状，但缺了一个口等。将画纸递给宝宝，让宝宝猜一猜，妈妈要画的是什么；请宝宝用笔将图案补充完整；妈妈和宝宝一起给图案涂上好看的颜色。

目的：通过这个游戏，发展宝宝的小肌肉控制能力和空间知觉能力。

3.2.5~3岁宝宝的的游戏

当父母的，有哪位不希望自家的宝宝健康聪明呢？除了平日里的悉心照顾，爸爸妈妈可以陪宝宝一起游戏，不仅可以加强亲子之间的感情，又可以开发宝宝的智力。

(1) 锅碗瓢盆齐跳舞

玩法：带宝宝到厨房里，把家里的锅碗瓢盆都摆好，用筷子逐个敲击厨房用具，它们会发出不同的声音。先由父母敲，然后让宝宝自己敲，

宝宝会非常高兴。然后让宝宝敲，父母背转身，猜猜是哪个容器发出的声音。猜对了就刮宝宝的鼻子，猜错了就由宝宝刮父母的鼻子。

目的：不同的声音给宝宝不同的乐趣，在宝宝的敲击声中，既培养了宝宝的动作能力，又训练了宝宝的听觉能力。

(2) 接电话

玩法：家里电话响起后，让宝宝去接，让宝宝问：“您好，请问您找谁？”并回答来电人的问题，学会把电话转给相应的家人。宝宝能够接电话会非常骄傲，但刚开始时可能会比较慢，口齿也不太清楚，要慢慢来。父母不要表现出不耐烦，多给宝宝机会去尝试。

目的：陌生的事物总会引起宝宝极大的兴趣，他会非常乐意去做，这样可以锻炼宝宝的语言表达能力。

(3) 捉迷藏

玩法：妈妈藏起来，让宝宝来找，下一次则让宝宝躲起来，妈妈来找。捉迷藏可以发展宝宝的想像力，寻找到藏身之处。宝宝很喜欢捉迷藏，尤其是在室外，还可锻炼宝宝的身体。

目的：宝宝喜欢玩躲躲藏藏的游戏，找到后他们会得到满足感，这个游戏既可以开发宝宝的想象力，还可以锻炼宝宝的身体。

(4) 闻味识物

准备：大蒜、生姜、葱及醋等。

玩法：把切碎的大蒜、生姜、葱及醋等，分别装在几个瓶子里，让宝宝闭上眼睛闻，然后说出每种气味的名字。

目的：通过这个游戏，可锻炼宝宝的嗅觉分辨能力。嗅觉和其他感觉一样，是一种辨别能力。

(5) 假设情境

玩法：妈妈平时要多和宝宝聊天，寻找各种主题。比如如果天下雨了



没带伞怎么办？如果出门没带钥匙怎么办？如果没有毛巾洗脸怎么办？通过讨论让宝宝学会在事情未发生前想好解决的办法。

目的：平时教宝宝做未雨绸缪的打算，使宝宝在做事前学会细心考虑，防止类似事情的发生。

(6) 做做小帮手

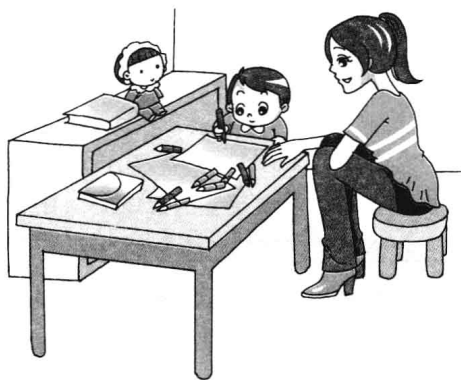
玩法：让宝宝练习摆餐桌。用干净抹布擦拭桌子，把凳子摆好，计算好吃饭的人数然后准备相应的空碗筷。

目的：让宝宝做家里的小帮手，并做好吃饭的准备，宝宝会因为自己积极参与了准备过程而对吃饭的兴趣大增。

(7) 小鸡吃米

玩法：妈妈先表演小鸡吃米的样子：双手在背后合拢举起，头一点一点地弯腰向下做吃的动作。然后由宝宝模仿，模仿几次后妈妈可以说：“小鸡赶快回家，黄鼠狼来了！”让宝宝快步跑回妈妈身边。

目的：做这个游戏时宝宝的 身体要支撑头向前垂的重量，可以锻炼腰部肌肉。



(8) 随意涂画

玩法：给宝宝准备一张大白纸，让宝宝可以在上面随意作画。有条件的家庭可留出一面空墙，让宝宝直接在墙上画，用画装点家居环境，画满后可以重新刷白，让宝宝的创作思维不受约束地得到表达。尽量鼓励宝宝画得像，或引导宝宝去认识自己笔下的形象，不断鼓励宝宝：“宝宝会越来越爱画，画得越来越好！”

目的：画画可以开发宝宝的想象力，也可以培养他们的动手能力。

(9) “今天买菜我作主”

玩法：宝宝是不是有点挑食？有些食物尤其是蔬菜不太爱吃？父母家

长可以想些办法来慢慢改变这种局面，其中之一就是带宝宝上菜场。告诉宝宝，今天买菜由宝宝作主。然后让宝宝在丰富多彩、琳琅满目的菜市上，挑选自己最爱吃的蔬菜品种，由妈妈掏钱一一买下。回家后妈妈与宝宝一起择菜，并尊重宝宝的意见制作菜式。久而久之，宝宝就会爱吃蔬菜了。

目的：让宝宝享受买菜的乐趣，既让宝宝爱上蔬菜，也可以训练他的认知能力。

(10) 补好撕破的书

玩法：宝宝长大了，不像小时候那样爱撕书了，但也会有不小心把书撕坏的时候。这时，妈妈不要把书扔了，而应该和宝宝一起，用胶水、透明胶、剪刀等工具，把书修补好。宝宝学会修书后会更加爱惜书本。修补好书本后，还要把书整齐地摆放在书架上，要看的时候再取下来，养成井井有条地收拾物品的习惯。

目的：在锻炼宝宝动手能力的同时，也把爱护物品的习惯培养起来了。

(11) 关于宝宝自己的故事

玩法：从小就正面地鼓励与肯定，对于宝宝未来树立一种开拓进取、顽强自信的态度非常重要。给宝宝看小时候的相册，如果其中有一些抓拍的照片，往往记载着一段令父母难忘的片段。父母可以边看边讲宝宝小时候发生的事，所有宝宝都喜欢听关于自己的故事。父母尤其注重讲宝宝怎样战胜困难，怎样善于帮助妈妈减轻负担，怎样聪明好学等。

目的：这会使宝宝对自己更加肯定，建立起自信心，从而愿意继续努力，把什么事情都做得更好。

(12) 猜谜语

玩法：大家一起编简单的谜语，互相猜。例如：“谁的鼻子最长？谁的脖子最长？”“谁爱吃老鼠？”

目的：这个游戏可以锻炼宝宝说较长的句子，从简单句过渡到复合句，提升语言能力。

(13) 对反义词

玩法：妈妈和宝宝互相对反义词，如妈妈说“我说高”，宝宝对“我

说低”；妈妈说“我说大”，宝宝对“我说小”，胖瘦、香臭、快慢等都可以组成反义词对。

目的：使宝宝对词义更加明确。

(14) 剪刀石头布

玩法：父母和宝宝玩“剪刀石头布”的游戏，输的就要刮鼻子。开始父母可以多输几回，让宝宝开心自信起来，积极地投入游戏中，把手势做到位，并理解每个词代表的手势。

目的：这个游戏可锻炼宝宝视听与手的协调性。

(15) 用刀切片

玩法：用玩具刀将面团切成薄片，用钝刀将馒头切成片，或用玩具刀将橡皮泥切成片。用刀切片需要宝宝的双手协作，用左手固定被切之物，右手拿刀去切。

目的：进一步增强宝宝的双手协调能力。

小贴士：

初学时最好用玩具刀，以免伤到手，有进步之后再使用钝刀。平时切蛋糕等活也可以让宝宝干。

(16) 洗手绢

玩法：妈妈洗衣服时，准备另外一个小盆，把宝宝的手绢单独放置，让宝宝学习自己洗手绢：先浸湿，然后打肥皂，双手合作，用力搓一搓，先搓一头，再搓另一头。搓出许多泡泡后，拧干脏水，再用清水冲洗，直到水干净为止。

目的：适当地让宝宝做一些简单的家务，既可锻炼宝宝的活



动能力，更培养了他从小独立的处理能力。

(17) 分享美食

玩法：家里吃水果、蛋糕等时，让宝宝做主来分。看宝宝先分给谁，会把大的、好的分给谁。要让宝宝学会平分，每人至少一份；如果某个家人暂时不在，要让宝宝给家人留着。

目的：让宝宝养成心中有别人的良好习惯，学会关心别人，以免从小养成惟我独尊的坏习性。

(18) 端水不洒

玩法：在杯子里放大半杯冷开水，让宝宝端着，从厨房端到客厅，送给爸爸喝。一开始很可能水会洒出来，但熟练之后就不会了。然后换上温度稍高的热水，给宝宝端，习惯了保持水杯平衡后，现在宝宝还要学会如何避免热水溅出烫着自己。反复几次后，宝宝就可以把水端得既快又稳了。

目的：锻炼宝宝的平衡能力，让宝宝养成爱劳动的好习惯。

小贴士：

以后家里来了客人，可让宝宝给客人端水，客人会表扬宝宝，从而增加宝宝的自信心，今后更加细心周到地做事。

(19) 每天预留20分钟

玩法：宝宝渐渐大了，父母的工作恢复到正常状态，有时由于工作紧张难免会疏忽宝宝。但无论多忙多累，一定要记得每天留给宝宝20分钟，陪宝宝玩玩，听宝宝说说一天的新鲜事，并告诉宝宝，爸爸、妈妈每天都会留出一些时间，让宝宝把要说的说完。

目的：养成习惯，使宝宝有时间观念，并学会在心里酝酿准备每天要说给父母听的话。

(20) 分清吃、穿、用

玩法：爸爸与宝宝玩耍时，说出一些吃、穿、用的食品、物品名称，让宝宝说出哪一样不能吃，如“苹果、桌子、橘子、葡萄”里，让宝宝找

出哪样不能吃?“鞋子、衣服、肥皂、衬衫”里,哪一样不能穿?

目的:让宝宝学会会有意识地区分各种食品、物品的功能。爸爸说话速度要先慢再快,让宝宝听清楚,记明白。

(21) 画沙画

玩法:妈妈给宝宝买来沙画,先示范填上部分内容,然后有意识地留出一些空白,让宝宝来完成。比如小人少画一条腿,少画一只眼,或少画一只嘴等,让宝宝自主去补充,注意宝宝的观察力与记忆力。

目的:经常做这个游戏,可以让宝宝养成注意观察的好习惯。

(22) 宝宝讲故事

准备:常给宝宝讲的故事书。

玩法:拿出平时妈妈常给宝宝讲的故事书,然后这次由宝宝主讲,妈妈来听。看宝宝会选择哪个故事来讲,能讲出多少重点,妈妈可以多问问,诱导宝宝找出要讲的内容。

目的:这个游戏可锻炼宝宝的口头表达能力。

(23) 剥毛豆、摘豇豆

玩法:妈妈教宝宝学习剥毛豆,用大拇指和食指掐住毛豆壳,壳破了,毛豆就出来了。宝宝很喜欢这种重复的工作,如果一边剥毛豆一边听故事就更好了。摘豇豆,把豆两头的角掐掉,然后把豇豆折成一段一段的。

目的:让宝宝在简易的家务劳动中,锻炼动手能力,认识不同的豆类及吃法,既能增长见识,又能锻炼劳动能力。

(24) 一个“成人”仪式

玩法:宝宝3周岁了!这是一个重要的转折期,它标志着宝宝长大了,将要上幼儿园,这是宝宝正式踏入社会的第一步。父母都希望宝宝更懂事,更聪明,所以有必要给宝宝准备一个隆重的生日“成人”仪式,邀请所有的重要亲人来见证这个时刻。父母要把对宝宝的期望郑重宣布:宝宝已经长大成人了!今后要自己多动脑筋,独立去处理许多事情。

目的:父母郑重其事地对待宝宝的3岁生日,会让宝宝觉得自己与以往不一样了,从而增强信心,提高自我要求。

(25) 练习画人

玩法：让宝宝自己画出小人，尽量不要缺少人体基本要素，然后再标注上当天的日期，过半年后再对比。宝宝画的小人基本要素的缺少与否与宝宝的智力发育有关。如果宝宝画的要素不够多，可以让宝宝对着娃娃画，对着妈妈画，或对着镜子画宝宝自己。

目的：让宝宝享受画画乐趣的同时也开发了他的智力。

(26) 学习折纸

玩法：可以教宝宝折纸飞机、千纸鹤、纸青蛙等。如果宝宝还不会，可以先从最简单的三角形、长方形开始折，逐渐加大难度。

目的：锻炼手眼协调能力、按步骤操作的记忆能力。



(27) 收拾书包

准备：一个小书包，里面有宝宝的小故事书、蜡笔、小铅笔、卷笔刀等，为以后上幼儿园做准备。

玩法：把书包挂在宝宝拿得到的地方，然后和宝宝做上幼儿园的游戏。妈妈给宝宝上课，然后由宝宝复述故事、数数字、画画，玩一会后，妈妈说：“小朋友们，现在下课了。”然后让宝宝收拾东西回家。看宝宝是不是可以有条不紊地把拿出来的物品全部放回书包里。然后背上书包，在家里走一圈，结束游戏。

目的：培养宝宝养成有条理的好习惯，让他们做好上幼儿园的准备。

(28) 参观幼儿园

玩法：在宝宝正式上幼儿园前，先带宝宝去参观幼儿园，看看幼儿园里的小朋友们做游戏、唱歌、高高兴兴地来上学、排队队伍出游……让宝宝

宝对幼儿园的集体生活产生向往。

目的：最大限度地减少宝宝正式入园后的负面反应。

小贴士：

刚上幼儿园的宝宝，不可避免地会对与家人的分离产生恐惧和依恋。可以采取先上半天的办法，或在园内呆几天，回家再呆几天，逐渐过渡，让宝宝习惯、适应另一个环境的生活。

(29) 葡萄

准备：5个葡萄。

玩法：在吃点心时，将5个葡萄放在宝宝面前。分成两组，一组有1个，另一组有2个，让他说出哪一组葡萄多，哪一组葡萄少。再将葡萄分成两组，一组2个，另一组3个，再让他说出哪组多哪组少。完成游戏后，吃掉葡萄。

目的：面对自己爱吃的水果，宝宝总有耐心玩完游戏。这个游戏可以培养宝宝“多”、“少”的概念。

(30) 配对记忆

准备：照片。

玩法：父母洗照片时，洗两组各3张，从中挑选相同的2张，将照片摊开做一个配对游戏。将照片混成一堆，让宝宝将照片配对。当宝宝掌握配对能力时，将照片正面朝下，让宝宝每次翻2张，找出配对的照片。

目的：通过这个游戏，可以开发宝宝的记忆和配对技能。

(31) 有粘性的数字

玩法：在纸板上按照一个数字的形状涂一层厚厚的蜂蜜，教宝宝在蜂蜜上粘一些谷物，注意，一定要按照数字的形状。在粘谷物的同时，说出一些相应数量的事物，如两只筷子、四脚大象等。

目的：通过这个游戏，可以加强宝宝手眼协调以及识别不同数字的能力。

(32) 九宫格游戏

玩法：在纸上画一个九宫格，在格子里填入两种不同的数字，要宝宝

一边指着格子内的数字，一边说出数字。假装一个玩具从一个格子跳到另一个格子来教他如何将同样的数字配对。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝手眼协调和识别数字的能力。

(33) 色彩俱乐部

玩法：将一张彩纸粘在厨房的桌上，让宝宝从房间里找出同样颜色的东西。为了增加乐趣，父母还可以设定时间，测试他是否能在规定时间内完成任务。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的配对技能。

(34) 划船

玩法：从房间里找一些能沉到水中或浮在水面的物体，比如铝箔球、石块、木块和海绵等。先让宝宝猜猜哪些会沉、哪些会浮。然后试着将石头放在海绵上，或将海绵放在木头上，让宝宝猜会发生什么。父母还可将会浮的物体当作小船，进行一场竞赛。

目的：通过这个游戏，让宝宝知道因果关系和漂浮的概念，激发想象性游戏。

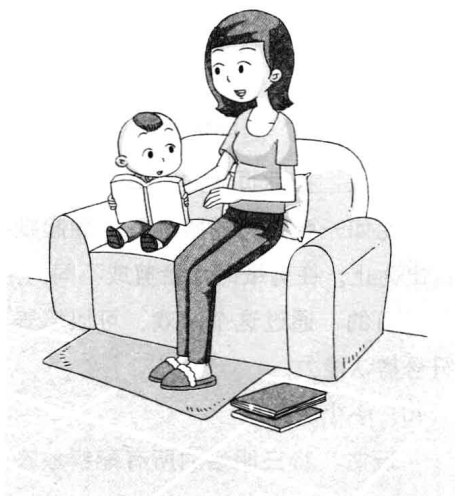
(35) 说出数字

玩法：给数字1到5各做三张卡片，将卡片摊在宝宝面前，随手拿起一张，告诉宝宝数字，如：“这是3”，让宝宝根据数字把卡片分类整理。父母也可以让他拿一张卡片，说出卡上的数字。

目的：通过这个游戏，可以教宝宝识别数字，锻炼分类整理能力和数学能力。

(36) 彩色面条

玩法：假装和宝宝一起做面条，在纸上画一个煎锅，将一根短绳浸在



颜料中，然后教他如何用双手将它投入锅中。每根绳子要用不同的颜料。记住游戏结束后，扔掉绳子。

目的：通过这个游戏，教宝宝颜色概念，锻炼精细动作技能，发挥创造力。

(37) 锡箔绕口令

玩法：父母和宝宝面对面坐在桌子两边。做一个锡箔小球放在桌子中间，轮流用嘴将小球吹向对方，同时说一个字。有时，父母可以稍微变换一下游戏，如说出同一类的名词（如动物或水果等）。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝说话所需的脸部肌肉；加强宝宝对字和词的运用能力。

(38) 猜谜游戏

准备：两只空鞋盒和一个宝宝最喜欢的填充玩具。

玩法：将玩具藏在一只鞋盒中，让宝宝猜哪只鞋盒里藏有玩具。不断移动鞋盒进行迷惑。如果他能猜对结果，就再加一只鞋盒。

目的：通过这个游戏，可以发展宝宝认识物体永存性的能力，培养他的记忆力。

(39) “纸条”阅读机

玩法：把活页簿的首页剪成纸条状，页面下面夹上宝宝比较熟悉的图画（比如一张熟悉的脸等），翻起纸条让宝宝辨认下面的图画，直至他辨认为止。在剪纸时尽量剪成不同的形状和大小。

目的：通过这个游戏，可以培养宝宝识字技能，增强识别记忆，锻炼符号辨认能力。

(40) 小小厨师

玩法：将三明治的所有配料放在桌上，让宝宝自己做厨师，即使他不会撒芥末粉，他也会告诉父母该撒芥末粉了。

目的：自己动手做吃的，对宝宝来说很有成就感。锻炼宝宝的动手能力与逻辑能力。

(41) 哪只多？

玩法：在一只短而粗的玻璃杯中装入有颜色的水，再在一只细而长

的玻璃杯中装入与第一只同样高度的水，问问宝宝两只花瓶中的水一样多吗？然后将水倒入两只大小完全一样的碗中，看看他的答案是不是正确。

目的：通过这个游戏，可以传授宝宝大小、形状和颜色概念，培养宝宝的数学能力。

(42) 形状分类

玩法：用彩色美术纸剪出三角形、圆形和方形，它们有大有小，颜色为红、黄、蓝三色。给宝宝做以下示范：将这些纸片分成方形、三角形和圆形三堆。然后让他也试着根据形状把这些纸片分类。完成后，再教他如何根据颜色、大小将这些纸片分类。

目的：通过这个游戏，可以传授宝宝大小、形状、颜色和分类的概念。

(43) 水的艺术

准备：一小桶水和几个网球，放在水泥地上。

玩法：先将网球在水中浸湿，然后在水泥地上滚，地面上会留下一些直线或弧线的水印。同时，告诉宝宝单词“上坡”和“下坡”。最后带宝宝沿着水印上坡走和下坡走。

目的：通过这个游戏，可以演示因果关系，传授宝宝大小和形状的概念。

(44) 动物乐园

玩法：试着发出各种动物的声音。随便说一种动物，问宝宝这种动物发什么声音，和他一起重复这种声音，并强调第一个字母的发音。比如：“小猫怎么叫的？喵，喵，喵，喵。”

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的发音技能。

(45) 第一次乘火车

玩法：将3个鞋盒订在一起，按顺序写上1、2、3，然后让宝宝拿3个玩具动



物，假装它们正在排队等着上火车。告诉他谁是第一，谁是第二，谁是第三，让他将动物放入对应的车厢中。游戏中，尽量教他“第一”“最后”和“中间”这些词。掌握这些概念后，父母可以再加3个盒子和3个动物，教他第四和第六的概念。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的排序技能，教宝宝数学概念，增加词汇。

(46) 翻页

玩法：将一张卡纸割几刀，用作翻页画册中的翻页。将这张卡纸盖在一位家人的照片或宝宝所熟悉的图片上，叫宝宝翻起一页，说出照片上的内容。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝解决问题的能力，提高记忆力和识别能力。

(47) 跳舞

玩法：制作一些图卡，卡片上有物体的形象及汉字，如大象、电视、书等。将一叠卡片摊在地板上，打开收音机，绕着卡片跳舞，音乐停止，跳舞也停止。拾起最近的一张卡片，教宝宝读卡上的字。以后父母可以增加游戏难度，说说卡上物体属于哪一类。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的识字能力，帮助宝宝理解图形与汉字的对应关系。

(48) 填格子

玩法：在纸上画2个一样大的格子，给宝宝一些玩具（能装入格子，但不要太小，以免宝宝吞食）。拿2个玩具，放在2个格子中，现在让宝宝在其中一格中加一个玩具，使之多于另一个。多次重复这个练习，直到他能完成这项任务，再试着增加数目，每次都让宝宝在其中一格中加入玩具，使之多于另一个。

目的：通过这个游戏，可以教宝宝数数和数字识别能力，让宝宝进行比较并判断多少。

(49) 配对动物

玩法：在纸上画一些动物（或从杂志上剪一些动物），把它们分成两半，

摊在桌上，让宝宝将之合在一起。如果他觉得简单，找一些难的东西来玩。

目的：通过这个游戏，可以加强宝宝部分和整体的概念。

(50) 寻找不同形状

玩法：从纸上剪一些形状，如方形、圆形和三角形，将之摊开，让宝宝从家里找一些和这些形状相同的物体。父母可以和他一起寻找，并在手上拿着形状作比较。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝配对、识别和记忆能力。

(51) 挑选

玩法：让宝宝将混在一起的卡片和积木分开来，然后分别整齐地摆成两堆。

目的：通过这个游戏，可以增加宝宝对类别和堆的认识。

(52) 时钟滴答

玩法：在纸上画一口钟，做从1到12的卡片，帮助宝宝将卡上的数字和钟面上的数字进行对应。这个简单的配对游戏，目的虽然不是教宝宝认识时间，但会帮助他熟悉钟面上的数字。

目的：通过这个游戏，可以让宝宝知道数字、符号和名字间的联系，增强配对技能。

(53) 抛球

玩法：和宝宝面对面站着抛球。

抛球时，尽量轻点，要知道他不一定能接到。每次抛球时，大声数数，让宝宝跟着父母叫。数到10，再重新开始。当他熟悉1到10后，试着数到20。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的数数、数字技能和手眼的协调能力。

(54) 交通盒

玩法：把一个鞋盒装饰成一辆汽



车。收集一些陆地交通工具的图片，如：汽车、公交车、卡车、火车、地铁和自行车等。然后，将鞋盒装饰成一艘船，收集一些海上交通工具的图片，如帆船、潜水艇、货船等。

目的：通过这个游戏，可以加强宝宝的归类技能，增加词汇量。

(55) 重量

玩法：收集一些大小一样的有盖容器（如纯净水瓶等），要确保宝宝能拿得动。将之分成三组。在第一组容器中灌入多少不均的沙子，以致拿起时明显感觉到重量不同。第二组中灌入的和第一组一样。在第三组中装入很轻的物体，如羽毛、五彩纸屑或塑料泡沫等，与前两组形成对比。将所有的容器盖好后放在一起，和宝宝并排坐着，举起容器，比较哪个轻、哪个重，让他找出相同重量的容器。

目的：让宝宝在游戏中明白“轻”、“重”的概念。

(56) 寻找词语

玩法：在家中收集一些物体的图片，注意图片上面不要有物体的名称。再准备一些纸条，每张纸条上写一个物体的名称。让宝宝将图片与写有名称的纸条一一配对。

目的：通过这个游戏，可以让宝宝认识文字，并将文字与实物联系起来。

(57) 彩色保龄球

玩法：找2~3个纯净水塑料瓶，将彩纸剪成碎片并塞入瓶中，每个瓶子只能装一种颜色的纸。教宝宝如何滚皮球将瓶子撞倒，每撞倒一个瓶子，让他将瓶子倒过来，拿出一片彩纸。将彩纸收集在一个碗中。尽量收集所有的彩纸。每次都要数一下，看看已收集了多少种彩纸。下次可以用字母或数字来代替颜色。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的手眼协调能力，可以让宝宝认识数字等。

(58) 色彩拼贴艺术

玩法：用不同颜色的餐巾纸剪出方形或圆形等不同形状，在一张白纸上画一个大方块。父母一边说“黄色圆形或蓝色方形”，一边让宝宝选出

符合你所说的内容的餐巾纸，最后教他如何将餐巾纸粘在大的方块上做一个漂亮的拼贴画。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的手眼协调能力、精细动作技能，识别形状与颜色。

(59) 从这儿到那儿

玩法：打开一本杂志，翻到宝宝熟悉的那页，说两个物体的名字，如：棕熊、红色卡车等，教他在这两样东西之间画一条直线。开始他可以用手指，接着可用蜡笔画。

目的：通过这个游戏，可以让宝宝熟悉基本的颜色和动物；锻炼宝宝的手眼协调能力、精细动作能力。

(60) 培养喜爱音乐的活动

① 填歌词

玩法：对宝宝一直唱一首他所熟悉的儿歌。现在唱同一首歌，但留出每句歌词中的最后的词，让宝宝填入。如：眨啊，眨啊，小（星星）一闪，一闪，亮（晶晶）。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的记忆和节奏技能。

② 厨具奏乐



玩法：把锅盖当钹，教宝宝如何大声敲打或轻轻拨打，并随着不同的音乐节奏敲打。

目的：通过这个游戏，可以加强宝宝音乐与动作间的关系；教他节奏的概念。

③ 水之乐

玩法：收集许多玻璃杯，装上不同量的水，并加入不同的色料来加以区分，拿一个汤勺，敲打杯子发出不同的声音，按音阶从高到

低，再从低到高进行演奏。根据颜色，向宝宝指出哪个杯子的音阶高，哪个低。给这套杯子和水的乐器取个名字，并演奏音乐。宝宝玩杯子时，父母必须加以看管。

目的：通过这个游戏，可以让宝宝熟悉音调变化。

④走猫步

玩法：让宝宝挑一首适合跳舞的歌曲或乐曲，轮流编一些动作并互相模仿。父母可按简单的节奏将几个动作连起来，如摇手臂、踏步、再摇手臂等。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝发挥创造力、肌肉控制和协调能力。

⑤音乐家

准备：2个相同的乐器（如2个玩具喇叭、2个口琴等）。

玩法：将准备好的乐器给宝宝一个，和他并排坐着。用乐器发出一种声音，看宝宝是否能发出相同的声音。然后，让宝宝先弹，父母看看是否能弹出相同的声音。即使他演奏有困难，也要鼓励他。

目的：听到自己“演奏”出来的“音乐”，宝宝会很兴奋。培养宝宝的乐感与听觉。

(61) 左滚和右滚

玩法：找一片平坦、长满青草的山坡，和宝宝一起右侧身滚下去；接着再和宝宝左侧身滚下去，如此重复多次。

目的：通过这个游戏，可以训练宝宝身体两侧的运动能力，锻炼身体的知觉能力。

(62) 握手运动

玩法：和着“划、划、划划船”的歌曲旋律，吟唱儿歌，同时做相应的手部运动，也可以增添一些自己的内容，如，握、握、握握手；挥、挥、挥手臂等。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的精细动作技能，增强他对乐曲旋律的理解能力。

(63) 踢足球

玩法：父母和宝宝一起玩踢沙滩皮球游戏。宝宝掌握踢球动作后，

就可以用两把椅子做一个球门，之间相距1.5米，让他试着将球踢进球门。随着宝宝踢球水平的提高，可以让他远远地离球门射门，或把两把椅子拉近。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的肌肉力量、身体平衡能力和精细动作技能，同时培养宝宝的自信心。

(64) 分面条

玩法：煮一些面条，面条变凉后，让宝宝玩这些长长的面条。父母告诉宝宝如何将面条连起来、打圈。

目的：通过这个游戏，可以加强宝宝的精细动作技能，传授其大小和形状的概念，提供直接触摸实物的经验。

(65) 鼻子测试

玩法：切一个柠檬和一个桔子，再准备一张带有香草味或其他容易辨认的香味的纸，放在宝宝面前。蒙上宝宝的眼睛，让他闻气味，然后说出它们的名字。

目的：通过这个游戏，可以培养宝宝的语言学习能力，增强他的记忆能力。

(66) 猜织物

玩法：将许多不同织物的物体，如毛茸茸的玩具熊、羽毛、羊毛衣服、丝绸等放进一个中型盒子里，在盒子上割一个大小仅容宝宝小手的洞。在父母放进一件件织物前，先让他感觉一下，然后父母让他凭手感告诉你摸到的是什么织物。

目的：通过这个游戏，可以让宝宝了解不同的织物。

(67) 做中饭

玩法：父母试着让宝宝帮助你做中饭，如做一份花生黄油和果冻三明治。准备好所有的配料，教他如何依次加入配料。还有，父母可



以让宝宝告诉你做菜是有步骤的。当宝宝相信自己能做时，建议他自己做。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝排序和精细动作技能；培养宝宝的自信。

(68) 大身体

玩法：叫宝宝躺在地上的一张纸板上，父母画出他身体的轮廓。从这张纸板中剪出他的头发、鼻子、眼睛、左右手和左右脚，将这些身体部位放在错误的位置上，让他来纠正。然后，将正确的身体部位粘好，并告诉他身体部位的名称。

目的：通过这个游戏，可以让宝宝知道身体部位、左右概念，增加他的词汇量。

(69) CD盒相架

玩法：用旧的透明CD盒为宝宝的近照做一个相架。用纸粘住CD盒的里面，让宝宝在CD盒外一边粘上粘胶标签，在另一边粘上一张照片。将CD盒双面以一定角度撑开，放在桌上。游戏时，请父母看管好宝宝。

目的：通过这个游戏，可以培养宝宝的自我意识和精细动作技能。

(70) 数衣服

玩法：当妈妈在叠衣服时，让宝宝帮忙，教他如何整理并数一下有多少件衣服，如，多少件衬衣，多少条短裤，多少双袜子等。

目的：让宝宝帮忙做家务，可以锻炼他的数数能力和配对技能。

(71) 做卡片

玩法：问宝宝是否愿为某个人做一张卡片，让他选好要送卡片的人。父母帮他粘好卡片，让他用彩纸、没有煮过的面条、颜料和剪纸画来装饰卡片。做完后，在卡片里写上祝福的话，画上宝宝的小手，并手把手教他签名。将卡片装入信封，写上地址，让宝宝贴上邮票并亲自塞入邮箱。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的创造力、表达能力和精细动作技能，同时也教会宝宝一个重要的社会习俗。

(72) 这是谁的脸？

准备：好朋友、家人、邻居和宠物的照片和复印件。

玩法：将复印件上的脸割下来，粘在卡片上。将照片混在一起，让宝宝找到与卡片上的脸相配对的照片。配对时，告诉宝宝这些分别是谁的脸。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝配对、记忆和识别技能，让宝宝熟悉朋友或家人的脸。

(73) 快乐和忧伤

玩法：从杂志上剪一些不同表情的图片，如开心的脸、愤怒的脸和哭泣的脸等，但不要是一些面目狰狞的脸。看着这些照片，问宝宝照片上的人分别有什么感情，向他讲述不同的表情和有这些表情的原因，如：“宝宝看他笑得多开心，所以这个人很高兴。”父母还可以将许多照片摊在他面前，问他：“谁最开心？谁最伤心？”

目的：锻炼宝宝识别外部表情的能力，增加他描述这些表情的词汇。

(74) 有多高

玩法：画一幅宝宝身体的轮廓图，让他用手或脚量量他有多高。将轮廓图摊在地上，让他走一走，来量量共有几步，然后让他用小手测量从手腕到手指的距离，看看能放几个手。最后用他的小手和小脚量量屋里的其他物体。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝对身体概念的认识、数数技能和认识测量。

(75) 神奇的记忆

玩法：将宝宝不同成长时期的照片，如出生时、婴儿时和现在的照片按照时间顺序摊在桌上，告诉宝宝他是如何长大的。打乱这些照片，看他是否能按照顺序放



好。父母还可以给他看看你从一个婴儿成长为成年人的一系列照片。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的记忆技能和增加词汇量，让宝宝知道图片和概念的联系，并让他知道年龄的概念。

(76) 模仿我

玩法：父母站在宝宝面前，让他模仿你的动作。父母要一边做，一边说，如：“把小手放在桌子上。”先摸一个部位，再顺着一条线摸第二个部位。然后进行其他动作，如将小手举过头顶、将小手交叉放在胸前或拍拍小手等。父母还可以用脚和腿做动作，如：每次伸伸腿、踢踢脚等。父母可以让宝宝做一些单个身体部位的动作或几个身体部位配合的动作，如用手摸膝盖等。当宝宝掌握这些技能后，让他试着模仿一连串的动作。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的记忆和大动作技能，让宝宝认识身体部位，增加词汇量。



(77) 我自己的艺术史

玩法：将宝宝的艺术作品装订或粘成一册，加上一个封面，把它放在宝宝可以拿到的地方，他可以随时观看，并可以展示给客人看。

目的：通过这个游戏，可以增加宝宝的自信心和成就感。

(78) 经历记录

玩法：父母将宝宝所有的经历记录在册。每一次外出后，如到商场、超市等进行购物，和宝宝谈谈你们去了哪里，你们在那儿干了什么等。宝宝一边描述，父母一边记录，并画一幅画。最后将所有记录和画装订成册。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的记忆和回忆能力；增加他的词汇量，让宝宝知道名字和符号间的联系。

(79) 大脚

玩法：父母和宝宝比较脚的大小。先指出明显的不同处，让他看看父母的脚比他的大多少，和他谈论大和小的概念。然后父母将你和他的脚分别画一个轮廓在纸板上，剪下来。有时可将两个混在一起，让他指出大小，并看他是否能指出哪个是他的，哪个是父母的。有时父母可将纸板放在脚边在帮助他判断。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝解决问题的能力，增加对大小的理解。

(80) 身体部位粘贴标签

玩法：父母在鼻子上贴上标签，给宝宝看，让他也在鼻子上贴一个标签。父母问他是否能将标签贴在下巴、胳膊肘、膝盖、前额、脸颊、耳朵、手和脚等正确位置。宝宝一边贴，父母一边跟着模仿。

目的：通过这个游戏，可以增加宝宝的自我意识和对身体部位的了解。

(81) 车上的每个人

玩法：用家人的照片来教宝宝认识数量概念。复印几张照片，画几辆车，并在车上写个数字，从1到5。每辆车的车窗画得尽量大些，以便能放入至少5个家庭成员的头像。教宝宝如何按照车上的数字，将家庭成员的照片贴在每辆车上。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的数数技能；帮助宝宝了解家庭这个整体概念。

(82) 听听声音

玩法：在宝宝说话时，录下他的声音，因此他可以听听自己的声音是怎么样的。父母还可以录下他唱歌和说简单句子的声音。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝的自我认同感和自我意识。

第四章 3 ~ 4 岁 婴 幼 儿 游 戏

3~4岁的宝宝，体格生长仍较缓慢而平稳，一年的体重约增加2千克左右，身高一年增长7厘米左右。这个阶段的宝宝，多数看起来似乎较以前要稍微瘦了些，父母不要担心，这是正常现象。

这个年龄的宝宝，语言发展非常迅速，能用语言来表达自己的希望和要求，反映自己的需要和意见，并能说出周围事物的形态和名称。这个年龄的宝宝，有较强的独立愿望和独立生活能力，能够自己独立地穿脱衣服、叠小被子，还可以自己洗手绢、袜子等。他们不但这样做，而且还以“自己长大了”“自己的事自己做”引为骄傲。

3~4岁的宝宝在与人交往时，会产生主动协作的精神，遇事想征求父母以及年龄比自己大的宝宝的意见，乐于服从别人的命令，能够同小伙伴一起游戏，渐渐地懂得关心朋友，而且渐渐具备等待、分享和互相谦让的能力。但他们也很有主见，有时甚至表现得很固执和任性，这是因为他们正处在个性形成时期。

这个年龄的宝宝想象力发展迅速，想象的内容丰富，但是他们往往把想象世界与现实世界相混淆，把明明没有的东西说成是真的。这主要是由于他们还缺乏生活经验，同时辨别能力也较差。宝宝的注意力、记忆力和想象力均有较大提高，能较长时间地把注意力集中在他们所感兴趣的事物上，记忆保持的时间也逐步延长，有意注意和有意记忆成分逐渐增多。思维能力也逐步由直觉行动性思维向具体形象性思维发展。这个时期的宝宝模仿能力也特别强，父母的言行举止、姿势神态、习惯方式等一招一式他们全要模仿。宝宝在模仿中会学到很多知识、懂得很多事情，但也容易模

仿父母的不良言行。

这个时期的宝宝，由于大脑功能发育基本完善，具备了一定的独立生活能力，对外界事物充满好奇，一心想探个究竟，非常希望有小伙伴，因此，这个年龄阶段是进幼儿园的最佳年龄，父母应适时地将宝宝送到幼儿园去接受集体生活的锻炼和教育。

● 一、3~4岁婴幼儿智力的发展 ●

宝宝是与生俱来的“科学家”，他们不但十分好奇，观察事物也非常有耐心。尤其是3~4岁的宝宝，对物理环境的知识更是出人意料地感兴趣，他们能够自己分类，还能做简单的实验找出事物间的“关系”。

1. 3岁宝宝智力发育水平

人们常说：“你真像个三岁宝宝”，其言下之意，就是“不懂事”，智力发育水平不高。其实，宝宝是位天才，其智力发育水平也较高。

(1) 宝宝是天才

宝宝可能有以下才能，并可用下列方法来判断：

① 语言才能

宝宝善于记忆，并能背诵唐诗宋词和文章；如果父母在宝宝非常熟悉的故事中改换一个词，他会立即改正过来；宝宝喜欢讲



故事，并讲得有声有色。这表明宝宝有较好的语言才能。

②音乐才能

宝宝可以随着乐器伴奏唱歌，喜欢各种乐器的演奏，凭声响就能判断出是哪一种乐器；宝宝对不同的音乐能够进行评论，等等。如果宝宝具有这些特点，表明他具有音乐才能。父母应该从音乐方面及早地加强引导和教育，使他的音乐才能得到发挥和提高。

③运动才能

宝宝举止优美协调，不费多大的功夫就能轻而易举地学会游泳、滑冰、体操等，又善于模仿父母的各种动作和表情，等等。这就表明宝宝有运动知觉能力。父母应该尽早在体育方面加强训练，使他成为优秀的运动员。

④数理逻辑才能

如果宝宝能够常常提出诸如“什么时候开始”之类的问题；对闪电打雷是怎样发生的、雨是如何形成的等问题很感兴趣；喜欢将玩具按照大小和颜色进行分类；任何图形对他都有很大的吸引力，等等，就表明宝宝具有较高的数理逻辑才能。父母应尽早为他创造有利条件和环境，使他在科学方面发挥其潜在智力。

⑤空间和知觉能力

如果宝宝很少因感到空虚而不知所措，在乘车旅行的途中常能记住界标，又擅长绘制地图和描述物体，等等，就已说明宝宝有较强的空间和知觉能力。父母应加强这些方面的培养。

(2) 智力发育水平

3岁的宝宝与1岁和2岁宝宝相比，发育已经较好了，在生活上基本能自理，如自己会洗手、会拿杯子喝水、会用勺吃饭等。3岁宝宝的感知运动也有相当水平，注意力和记忆力有了发展，想象力初具萌芽，有清楚的自我意识，有强烈的独立愿望。3岁宝宝的智力发育水平，一般可达到：

①运动

会两脚交替上下楼梯，能双脚跳远，平衡能力逐渐增强，会单脚站2~3秒钟。双手的精细动作也有很大发展，如会穿袜子、会搭积木、会用

剪子和会折纸。

②语言

会说完整的儿歌，能自报姓名、性别，能较正确地回答父母简单的问题。

③知识

能认识4种以上颜色，能够辨别5~7种几何图形，喜欢自己动手画图画，而且能画垂直线、水平线、圆形和交叉线。

④适应能力

在父母的指导下学会穿脱简单的衣服、系钮扣，能知道先后的顺序。有想交小朋友的愿望，并能与小朋友一起玩游戏。

2.4岁宝宝智力发育水平

父母可知道家里那个4岁宝宝的心理活动？父母可了解宝宝的行为有哪些特点？

随着年龄的逐渐增长，4岁宝宝在心理和行为上有许多令人惊喜的变化。4岁是一个出轨的，不守规矩的年龄，好奇、好动、好模仿、好被人称赞是这个年龄最显著的心理现象。父母唯有认识到这一点，才能读懂宝宝的行为，并能更有的放矢地培养宝宝的能力。父母应有坚定的原则去照顾及引导，应耐心地满足其因为好奇所引起的发问，并多做户外活动，以发泄其旺盛的精力。



(1) 言语和游戏能力

4岁宝宝的言语表达逐渐由连贯性言语取代情境性言语，从对话

言语发展为独自言语。宝宝言语发展中的另一个突出变化是有了自我中心言语，这是一种伴随着动作和游戏而进行的自言自语，是一种既具有外部言语特点，又具有内部言语特点的，由外部言语向内部言语转化的过渡言语。在宝宝独自一人玩游戏时，或遇到问题情境时，这种过渡言语就频频出现。

对这个时期的宝宝来说，他们的思维已开始摆脱动作的束缚，成为独立的一个心理过程。如今，他们接触到的任何对象都是有生命的，天上的太阳、月亮，地上的花草树木、河流或是小动物、各种各样的玩具等，都可以成为他们交谈的对象。4岁，宝宝的话题会很多，他们会交流看电视节目的感受，并互相炫耀“春节爸爸、妈妈要带我到香港迪斯尼玩！”“妈妈给我买了新裙子”等话题。

宝宝已具有丰富的想像力，集中表现在宝宝的游戏中，游戏是4岁宝宝的主导活动。由于这个时期宝宝的想像异常活跃，因此他们的游戏也非常有趣，他们可以给任何一样东西加上他们想像的象征性意义，比如：一个小手绢，他们可以当作布娃娃的衣服和被子，也可以当作漂亮的蝴蝶结；一块积木，他们有时可以当作小桥，有时可以当作跷跷板。每一种游戏都有宝宝自命的特殊含义，任何一种游戏中都藏有打开宝宝心灵大门的钥匙。这个时期宝宝游戏的另一个特点是共同游戏，他们不再像1~2岁宝宝那样独自玩耍。

(2) 思维能力

由于丰富的想像力，宝宝对事实与虚构分不清，因此别以为他是存心说谎的坏宝宝。假如处



理不当，会因为伤其自尊心而引起宝宝的自卑感。父母应了解宝宝的心理现象，别加上莫须有之罪名，应耐心地解释及提醒。到4岁半以后，这种真实与虚构分不清的现象慢慢消失，宝宝不再认为自己是一个飞人、一只怪兽等，会慢慢学习着把真实和虚构分开。

(3) 认知能力

在认识图形方面，他能将同一类的图形归类，如在他前面放好多三角形、圆形、方形等，他能很好地按形状分成堆，并能说出它们的名称。在认识颜色方面，他们一般能区分多种颜色，并能说出它们的名称。这时他能认识画册上的一些动物、物品，还能理解画册上人物的动作，如小朋友在穿衣、刷牙、写字等，能指出图片上缺少的部分。在数字概念方面，能数3~4件具体东西；能理解物体的轻重与长短，声音的强弱。在空间概念方面，他能理解上下和前后，知道一年有春、夏、秋、冬四季，知道上午和下午。

(4) 自理能力

4岁的宝宝已经能完全自理。如果在亲子园，教师指定某个大宝宝作为某小朋友的大哥哥或大姐姐，这位宝宝的能力就会发挥得更好：会带小弟弟上厕所，帮助他把衣服整理好；也会带小弟弟去吃饭，让小弟弟饭前洗手；带他到座位上，帮助他拿食物；午睡起床时，会帮助小弟弟穿上衣服，结好扣子，帮助他穿鞋的时候分清左右。通过帮助别人，自己的技巧会更加熟练，加强了自理能力，学会了适时给人关怀。

(5) 体力

宝宝非常好动、嘈杂，最喜欢向别人挑战。假如说“我不相信你会做”，他会真的做出来。小肌肉活动发达，剪贴、系带、画图都能很技巧地做到。

(6) 情绪

宝宝很顽固，也会发脾气，不大理会别人的感觉，碰到惊慌的事情或意外的事件，情绪之起伏可能影响以至成年。

(7) 智慧

宝宝对自己开始有一个整体的观念。以前认为手是手，脚是脚，并非自己的一部分，现在除了手脚以外体验到整个身体，甚至会有“心”的存

在。例如：两岁时不知道母亲的意向，不管母亲心里想什么，但现在会察言观色。4岁的宝宝有惊人的想象力，有时根据他所编成的故事，使父母觉得他在说谎话，其实他对于事实和虚构的界线还分不清。

(8) 认识自己，自我表现

宝宝有了自己的兴趣爱好，会在自己最好的方面努力。有些宝宝能在自己兴趣的基础上参加一些专业训练，

如绘画班、电子琴班、舞蹈班、游泳班等。通过在这些专业训练班中的表现，宝宝能够认识自己的长处。同时在日常生活中，与其他小朋友相处，也可以知道自己不如别人的地方，能正确地评价自己。4岁的宝宝，不完全相信教师的评价和父母的评价，对自己有一定的看法。

在演出节目时，宝宝自己能做选择。如果确实自己能做得最好，就努力演出，如果有别人更好，就会向教师推荐，不会像以前那样盲目。遇到必须自我防卫时，宝宝会正确估量对方。对方比自己强大就跑，尽可能躲开，确定自己有力时才出手，因此可以避免不必要的伤害。

(9) 注意形象

宝宝随时警惕，不做有损于自己形象的坏事，不会随地小便，不随地吐痰、擤鼻涕、乱扔纸屑和包装物，玩具和用品用完要放回原处，保持环境的整洁。文明礼貌、尊敬长辈，保持形象，给小弟弟或小妹妹做好榜样。要做个好宝宝，勇敢、乐于助人。有些宝宝像妈妈那样，对别人关怀备至，体贴入微。

在群体中，宝宝待人宽容、顾全大局、为别人着想，不会随便发脾气。



气、耍赖、蛮不讲理、大哭大闹、破坏团结。宝宝带头遵守规则，保持活泼开朗快乐的形象，在群体中作出表率。如果宝宝一直生活在自己的家里，从未入亲子园或幼儿园，宝宝也会向自己的父母学习，因此父母的榜样作用十分重要。生活在幸福的家庭中，父母互相敬爱，就会成为宝宝最好的榜样。如果家庭不和，父母互相指责，经常争吵，不顾体面，对宝宝的负面影响会很大。此外如果宝宝已经能自理，但是父母仍然帮助过多的话，不利于宝宝养成自信和独立的性格和形象。

(10) 自律和自强

4岁是一个关键年龄，4岁时的思想和记忆能延续终生，在这时打好基础拨正航向至关重要。

宝宝要在心目中建立一个榜样，要处处向他学习，所以这个榜样的选择就十分重要。如果宝宝的见识面较广，在生活中遇到较多的人和事，在阅读中经常看到值得学习的英雄豪杰、伟大的科学家、文学艺术家、为大家做好事的人等，宝宝会在这些人当中寻找自己要学习的榜样。现在，由于多媒体的快速发展，宝宝也会通过电视、媒体、报刊等来选择自己的榜样。

父母要十分注意自己的宝宝到底选择了谁作为自己的学习榜样。如果宝宝选择了飞檐走壁、空中飞人作为榜样，他白练了半天也会一事无成，因为那些都是影视上的艺术加工，不可能成为事实。父母要善于诱导，让宝宝找到切实可行，对自己有帮助的榜样来学习。宝宝心目中的榜样，往往是宝宝追求的目标，很有可能是宝宝将来期盼从事的职业，因此多让宝宝接触较多在不同行业的成功人士，多读名人传记，使宝宝在心目中与榜样比较，不断学习榜样的优点。有了榜样就能使宝宝更加自律，可以自强不息，不断减少自己与榜样的差距，这时榜样就可以成为宝宝前进的潜在动力了。如果榜样选择错了，宝宝向那些打架斗殴者学习或者天天打扮自己，挑吃挑穿等，这样父母就要在一开始时扭转方向。

(11) 建立性别意识

4岁宝宝的心理和行为的另一个重要特征，就是他们开始认识和学习彼

此之间性别的差异。首先，宝宝由于男女身体上的差异和行为特点而对性的区别发生兴趣，随后宝宝便知道自己是男孩还是女孩，开始习得同自己的性别相适应的态度和反应。

在宝宝习得性别区分的过程中，往往以同性父母为榜样，求得相同的行为和感受。女宝宝们玩当妈妈的游戏，惟妙惟肖地学着妈妈的温柔、能干和女性所具有的独特行为；男宝宝们则模仿着爸爸的态度和行为，希望自己像爸爸那样坚强、果断。

(12) 喜欢结交朋友

4岁的宝宝很喜欢结识小伙伴并和同伴玩耍。这个时期宝宝在伙伴中体验到完全不同于父母和其他父母之间的人际关系。在同小伙伴一起游戏的过程中，宝宝的知识、想像力和各种社会能力都能得到较充分的发挥。这种和同龄伙伴共同进行的自主活动，能使宝宝认识到自我价值和能量的存在。而幼儿园这种集体生活，能够为宝宝创造同众多的伙伴接触的机会，对宝宝的心理发展十分重要，对宝宝们结识伙伴起到了桥梁作用。

● 二、做一做，玩一玩 ●

宝宝的智力发育是在做游戏、从事力所能及的劳动以及在父母的帮助下认识周围事物的过程中逐步完善的。一般玩智力玩具时宝宝往往不懂，乱玩乱拼一通。此时父母要耐心地给予指导，把每种玩具的玩法和规则详细地讲



给宝宝听，并和宝宝一起玩这些玩具。熟练之后，就可以让宝宝单独玩，也可以几个宝宝在一起玩，这样可以互相竞争，调动宝宝的兴趣。例如玩拼图玩具：看哪个宝宝拼得又快又好等。在玩的过程中，宝宝需要用眼观察，用脑思考，用手触摸。每个成功都是多器官综合运用结果，有利于宝宝智力的发育，并获得多种知识。在玩的过程中，父母要给予宝宝鼓励和启发，让宝宝树立克服困难的信心和勇气。

1. 怎样为宝宝选择玩具

玩是宝宝的天性，而玩具是体现宝宝天性的工具，是宝宝人生的第一部教科书，是宝宝认识世界的一个重要途径，是游戏的物质基础。

通过玩玩具，能促进宝宝身体精细动作和语言的发育；提高宝宝的注意力、观察力以及认知能力；发展宝宝的想象力和思维能力；培养宝宝之间相互友爱、爱护公物的良好品质；培养宝宝愉快的情绪和对美的感受力；刺激宝宝的视觉、听觉和触觉；增强宝宝的求知欲和好奇心；促进宝宝智力的发展。通过一件有趣的玩具，有可能在宝宝幼小的心灵中播下创造发明的种子，使他们从此走上热爱科学的道路。

3~4岁的宝宝是器官协调、肌肉发展和对物品发生兴趣的敏感期，是改进动作，时间、空间概念加强的时期，是感觉精确化的敏感期，是学习第二语言的敏感期。他们对顺序排列特别有兴趣，还特别爱阅读。这时的宝宝充满活力，步伐快速、蹦蹦跳跳、横冲直撞，因此父母要让他们更多的游戏玩乐，而不可压抑他们。对于3~4岁的宝宝，智力玩具的玩法不应太复杂，如果超过这个年龄段宝宝的能力范围，宝宝就会失去信心，不愿意玩，反而起不到应有的作用。同时玩这类玩具时需要用脑，因此不宜在睡觉前或宝宝疲劳、饥饿的状态下进行，避免大脑活动过度，情绪激动，影响正常的休息、睡眠和饮食。父母可为宝宝挑选以下玩具：

(1) 拼图、穿珠、小火车、小锅铲之类的可以充分动手的玩具

此外，还可适当添加镶嵌拼搭类等复杂一些的玩具，以培养宝宝的想象力、创造力，同时还应注意对宝宝准确性与耐心的培养。

(2) 童车

通过骑童车，锻炼宝宝的腿劲。童车是宝宝的最好玩具之一，既可以锻炼身体，又可使宝宝手、眼、脚的动作协调一致，掌握平衡和控制的能力。

(3) 积木

宝宝在玩积木的过程中，认识了图形，学会了正确分类，提高了他们的思维能力，促进了他们的智力发展。宝宝会用积木块组装正方体、长方体及“大楼”。宝宝先按大小、长短把积木块分成组，按红、黄、蓝、绿颜色把积木块分成类，然后把积木块配成对，还可按大小、长短、颜色多个标准统一起来，进行更复杂的分类组合排序的游戏，进而将积木块组成大小不一、颜色不同的各种类型的正方体、长方体、三角体、棱体、锥体和楼群等。

(4) 电动玩具

宝宝在玩电动玩具的过程中，可了解警车的警笛声、老虎的吼叫声等，宝宝还能亲手拆换电动玩具上的电池，初步了解了电能产生光、热、声、力的性能。

(5) 宝宝早教机

强调寓教于乐。触摸式的操作方式，让宝宝易于掌握；图文声并茂的界面，激起宝宝不倦的学习热情；“讲故事”“背唐诗”“做游戏”等包装丰富的软件更为宝宝们提供了一个知识的宝库，轻轻松松地达到早期智力开发的目的。

(6) 多米诺骨牌

这被誉为是“集动手动脑于一体，融精彩趣味为一炉”的趣味玩具。“前后固定、中间可任意摆放”的模式，能有效地培养宝宝们的创新意识和想像能力。“一着不慎、满盘皆输”的游戏规则能最大限度地培养宝宝们的耐心。它让宝宝们认识到“成功是一步步换来的”内涵，更让宝宝们体会到数百次失败后的成功喜悦。

(7) 创新木制玩具

给宝宝一份返朴归真的感觉。它既继承传统木制玩具的特点，又紧密联系现代生活的节奏。“彩拼世界”“欧罗巴城堡”“小熊试衣”“趣味串珠”等，从最初培养宝宝们认识色彩形状开始，到锻炼宝宝们微观协调、心灵手巧的能力，无不成为宝宝们的良师益友。

(8) 各种交通工具玩具

如：小汽车、卡车、宝宝三轮车、救护车、电动飞机、小汽车、轨道火车等。

2.3~3.5岁宝宝的游戏

游戏能使宝宝的注意力、观察力、记忆力、想象力、思维能力得到充分的发展。

(1) 玩皮球

玩法：父母和宝宝之间互相拍球、滚球和传球，或绕着圆圈拍球。父母教宝宝把沙包投入洞中，并教宝宝更好地接住沙包。

目的：球类是宝宝的“好朋友”，与他们“玩乐”让宝宝在收获欢乐的同时，也锻炼了动手能力，还锻炼了身体。

(2) 带轮玩具

玩法：宝宝很喜欢骑三轮车或是小自行车。不过，父母要确保三轮车的大小合适，使宝宝的脚能够着脚蹬子。

目的：训练宝宝的平衡感。

(3) 完成人像

玩法：父母画一张未完成的人物画像，然后让宝宝把它画完。

目的：培养宝宝的认知能力，开发宝宝智力。



(4) 动手裁剪

玩法：父母准备好剪刀、胶水和纸，就可以开始这一游戏了。让宝宝沿纸边剪纸，最后可以在纸上随意裁剪。下一次，试着沿一条线剪，用另一只手移动纸，并从杂志上裁剪下画面。不过，用剪刀时要小心，父母一定要在一旁指导。

目的：用剪刀剪纸总能引起宝宝的兴趣，锻炼宝宝的动手能力，开发他们的思维。



(5) 颜色概念

玩法：彩色纸板游戏很容易做。父母可用不同颜色的塑料瓶盖、积木或卡片等，让宝宝按颜色进行分类；也可将杂志上的彩色图片剪下来，贴成一个彩色招贴画；在画板上涂画某种颜色，做成某种颜色的食物，穿某种颜色的衣服，让宝宝辨认。

目的：彩色的纸板吸引宝宝的目光，训练宝宝的动手能力，也开发了宝宝的认知能力。

(6) 大小概念

玩法：收集各种大小的物体，如大大小小的贝壳、石头、松子、钮扣、罐头等。让宝宝按照大小分装。父母也可用图片来做这个游戏。

目的：在游戏中让宝宝明了“大”、“小”的概念

(7) 木偶戏

玩法：宝宝喜欢演木偶剧，用一个木偶能教会宝宝包括方位词在内的许多事情。如“把积木放在箱子里”“把球放在椅子后面”“把娃娃倒过来”等。对于父母来说，这是很乏味的事情，但对于宝宝来说，则是非常有趣的。

目的：让宝宝在有趣的木偶戏中理解方位概念。

(8) 分类匹配

玩法：将不同种类的图片放在一张张大卡片上，例如：哺乳类在一张纸上、鸟类在一张纸上、鱼类在一张纸上、爬行动物在一张纸上等，让宝宝建立分类意识。也可以分为：工具、玩具、交通工具、食品、动植物等类。

目的：培养宝宝的分类能力，开发他们的认知能力。

(9) 归类活动

玩法：给宝宝各式各样的贝壳，取出一个让他去找同类的一个。也可以换用钮扣、袜子、果仁、豆子等来进行（宝宝只有抓住细节，明确其差别和相似之处，才能顺利完成）。

目的：找到同类的物品会让宝宝得到乐趣，开发了宝宝的认知能力。

(10) 认识形状

玩法：父母可以教宝宝认识几何图案：圆形、正方形、长方形、椭圆形、三角形、球形、立方体等。无论宝宝走到哪里，父母都要帮他寻找这些形状。例如，桌面可能是圆的，也可能是方的；瓶盖、钮扣、水滴及胡萝卜圈等都可能呈圆形。

目的：让宝宝认识各种各样的形状。

(11) 穿衣戏法

玩法：把宝宝的上衣放在地板上，衣服领子部分朝着宝宝的脚；让宝宝蹲下去，两只手分别套进两只袖子里；然后拾起衣服，让它翻过头顶，把手臂穿进袖子里。

目的：让宝宝学会自己穿衣服，培养宝宝的自理能力。

(12) 积木

玩法：积木的用途很多，可以盖房子、砌墙，也可用来和小汽车、动物玩具、洋娃娃一起玩。积木除用来发展宝宝的想象力外，也可用于学习形状、大小，并比较大小和数目等。

目的：让宝宝的搭积木的游戏中开发想象力，也可以认识形状，认识大小，并学会比较等。

(13) 小字母，回家吧

玩法：父母先做一套大写和小写字母，再拿一个鞋盒，画上门窗，装成一间房子。把小写字母摊在宝宝面前的桌上。妈妈扮“字母妈妈”，拿一个大写字母，并呼喊相对应的小写字母回家，如：“回家吧，小a。”帮助宝宝找到相对应的字母，放入房子里。用这种方式完成全部字母的游戏。

目的：通过这个游戏，可以帮助宝宝认识字母，激发他的想象力。

(14) 多米诺轨道

玩法：父母将多米诺骨牌摊在桌上，让宝宝将骨牌摆成一排，要求每张多米诺的尾部数字和下一张牌的数字一样。看看宝宝能排多少骨牌，当形成一条长长的骨牌轨道后，可以开玩具汽车。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝数数和配对的技能，激发他的想象力。

(15) 寻找家乡

玩法：父母在地图上，先圈出你的家乡，然后要求宝宝圈出家中其他亲戚所居住的城市。要求宝宝向父母指出你们所居住的城市上面、下面、左边、右边的城市，做一架纸汽车从一个城市开到另一个城市。父母还可试着向他介绍东、西、南、北的概念。

目的：通过这个游戏，可以增加宝宝的词汇量，培养他的空间概念。

(16) 进餐时的测试

玩法：吃饭前，父母先向宝宝指出桌上的每样事物——蔬菜、肉和米饭等。再将食物放在宝宝的餐盘里，要求他说出每样食物的名称，并要他描述食物的颜色（如胡萝卜是什么颜色、蔬菜是什么颜色等）、形状（圆形、小的、方形等）、多少（一些或许多）。如果食物是分散的，要他说出有多少。

目的：通过这个游戏，可以教宝宝数量概念，锻炼他的归类技能，让宝宝了解度量衡。

(17) 手腕数字带

玩法：将不同颜色的纸板割出7根4厘米×20厘米的彩条，分别标上1~7号。在每根彩条上写满数字，如在3号纸条上写上333333333333……写

满为止。将彩条粘成圈做一根腕表，让宝宝按照数字顺序从1到7，或从7到1佩戴腕表。父母另外做一套腕表作演示。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝数字识别和排列数字的技能。

(18) 面盒水族馆

玩法：父母用一个空面盒或其他盒子做一个水族馆，如果盒子的一边有塑料窗口最好，因为可以在另一边贴一张蓝色纸做背景。用白纸剪出大小不同的鱼，让宝宝给鱼涂上颜色，将鱼贴在蓝色背景上，一起欣赏鱼在水中“游玩”，并谈论不同的颜色和形状。

目的：通过这个游戏，可以激发宝宝的想象力，让宝宝认识不同颜色。

(19) 湿的还是干的，硬的还是软的

玩法：将许多食物，如：面包、酸奶、甜瓜、芹菜等摊在宝宝面前，告诉他食物的名称，并问他这些食物是湿的还是干的，硬的还是软的。

目的：通过这个游戏，可以增加宝宝的词汇量，锻炼宝宝的语言和分类技能。

(20) 钓鱼

玩法：用卡片做10条鱼，从1到10分别标上数字。用线带做成一个圈粘在绳子末端，再将绳子粘在木棍上做一根鱼杆（必须仔细看管宝宝，保证他的安全），教宝宝如何钓鱼。他每钓一条鱼，说鱼的编号，并将鱼卡片放一边。钓完所有鱼后，可重来数次。

目的：通过这个游戏，可以锻炼宝宝手眼的协调能力，开发其记忆和数字技能。



(21) 去野营

准备：野营所需物品，如：帽子、水壶、叉子、夹克、毯子和手电等。

玩法：父母向宝宝解释如何使用这些物品。将物品放入背包，在后院或起居室搭起帐篷，开始进行一次虚拟的旅行吧。

目的：通过这个游戏，可以培养宝宝解决问题的能力，激发他的想象力。

(22) 红绿灯

玩法：父母用纸板做一盏红绿灯，指着红色、黄色、绿色，向宝宝说明它们所代表的意思。爸爸装作驾驶一辆玩具车，让宝宝指定不同颜色，爸爸根据指定颜色所代表的意义停止、减速或通行。可以反过来，父母指定颜色，宝宝驾驶汽车。

目的：通过这个游戏，增强宝宝了解红绿灯的作用以及对一般交通规则的认识。



(23) 纸袋游戏

玩法：父母帮宝宝把纸弄皱，塞入纸袋——记住要用纸袋而不是塑料袋。先扎牢纸袋口，然后进行试验。如果用手挤纸袋，它会发出什么声音、会变成什么形状；如果把纸换成蜡纸或锡箔纸，看看纸袋又会有什么变化。

目的：培养宝宝的听觉能力。

(24) 心跳听诊器

玩法：父母带宝宝去看儿科医生时，要求医生给你们看一下听诊器。父母可以让宝宝戴上听诊器，听听你和他的心跳。

目的：通过这个游戏，可以激发宝宝的兴趣，从而消除他对医院的恐惧心理。

(25) 顺序衣服

玩法：妈妈将宝宝每天要穿的衣服按照穿的先后顺序摊在宝宝面前——先是衬衣，再是长裤、袜子和鞋子，并问他这个顺序是否正确。第

二天，打乱衣服顺序，让他自己排好。每天妈妈要变换衣服的顺序，直到他都能正确地排序为止。

目的：让宝宝在自理的同时锻炼逻辑能力。

(26) 表演

玩法：宝宝很愿意和妈妈一起做饭，为了满足他的好奇心，一起模拟一场厨师表演吧！如果宝宝想做熏肉，在纸上画几片肉，用一个长方形的家用塑料制品盖做一个烤架，给他一个刮铲和钳子去夹、翻那些正在滋滋作响的熏肉，还可以画一个鸡蛋，让宝宝拿着铲子在一个塑料盒子上翻炒。

目的：开发宝宝的想象力。

(27) 画脸谱

玩法：父母画许多不同表情的脸谱给宝宝看，要求他指出愤怒的脸、快乐的脸等。拿出一张纸板，剪一个圆脸、两个小圆眼睛、不同的嘴（微笑的、惊讶的等）和不同的眉毛（平的、向上倾斜作生气状等）。用不同的五官做一张脸，问宝宝图片上的人是什么表情，父母可以向他解释各种不同的表情，并给他一些线索，如：这个人生气了，因为他怒瞪着眼睛。最后，一起画这张脸。

目的：让宝宝认识人类更多的表情，让宝宝懂得人类的众多情绪。

(28) 绷带缠缠绕

玩法：仅用一根绷带，父母就可以打扮宝宝了。将之绕在头上，他就是一位冒险者；将之绕在一根棍上，他就是一位旅行者；将之作一根领带，他就是一位商人。

目的：让宝宝在不同的角色扮演中了解各种职业。

小贴士：

游戏时，看管好宝宝，以免发生危险；游戏结束后，放好绷带。

(29) 做围巾

准备：一张长方形的白纸。

玩法：让宝宝随意在纸上画或用彩纸贴，装饰好以后再将两端撕出细细的长条做流苏，漂亮的围巾就做好了。

目的：培养宝宝的美感。

(30) 拍气球

准备：一个大气球。

玩法：父母和宝宝一起拍高拍低、拍上拍下，让宝宝感受方位，还可以跟着音乐或儿歌节拍玩：“彩球飞飞，飞上天；彩球飘飘，飘下地。”

目的：让宝宝在游戏中培养方位认知能力。

(31) 包春卷

玩法：让宝宝躺在大浴巾上，父母边念儿歌边引导宝宝跟着浴巾打滚，把宝宝的身体裹起来，就像一个大大的春卷：“包春卷，包春卷，卷着一个好宝宝。”

目的：让宝宝体验连续滚动的乐趣。

(32) 开火车

玩法：引导宝宝握紧拳头，两手相互转动并发出“咔嚓咔嚓”的声音，表示火车开来。父母可以编一些儿歌助兴。父母还可以带着宝宝边做边跑起来，累了就停下来，表示：火车到站了。

目的：让宝宝在游戏中知道火车的声音，并训练宝宝双手的灵敏性。

(33) 乌龟爬山洞

玩法：妈妈躬下身子做山洞，宝宝做乌龟，往山洞里爬。妈妈可以随意加以变化，让山洞变大或变小，以增加游戏的难度和趣味性。

目的：发展宝宝动作的灵敏性和身体的协调能力。

(34) 蚯蚓松土

玩法：把棉被摊开做泥土，妈妈和宝宝一起当蚯蚓，从棉被下面钻进去钻出来，比赛谁钻得快。

目的：巩固宝宝爬的动作，提高宝宝动作的协调性和灵敏性。

(35) 小狗打滚

玩法：父母和宝宝一起学小狗，嘴里发出“汪汪”的声音，在床上或

地板上学习翻滚。还可以抱着宝宝一起翻滚，宝宝肯定会玩得很开心。

目的：锻炼宝宝翻滚的肢体动作能力。

(36) 敲敲打打

玩法：家里的碗勺杯盘筷，都是宝宝很好的乐器。准备好听的音乐或者儿歌，让宝宝学习跟着节拍敲打，节奏感就是这样培养出来的。

目的：培养宝宝的节奏感，锻炼听觉能力。

(37) 你追我赶

玩法：在一个有阳光的日子，用镜子把光反射在墙上，让宝宝去追光影，宝宝肯定很喜欢。

目的：训练宝宝的反应能力。

(38) 大脚小脚一起走

玩法：让宝宝的小脚踩在妈妈的大脚上，妈妈拉着宝宝的手一起走，可以向前走、向后走、往边上走。

目的：让宝宝练习走路能力，还培养了宝宝的方向感。

(39) 袋鼠跳

玩法：妈妈和宝宝同时站在一个大口袋里，手拉手一起往前跳，就像袋鼠一样。

目的：锻炼宝宝动作的灵敏性与协调性，还训练宝宝的跳跃能力。

(40) 走钢丝

玩法：一根牛皮筋，两头拉紧，放在地上。让宝宝踩着牛皮筋走，要求不能走到牛皮筋的外面。

目的：这个游戏可以锻炼宝宝的平衡能力。

(41) 搭搭高

准备：一些积木或可以搭的东西。

玩法：让宝宝把积木一层层往上叠，看谁搭得高，也可以设计搭



一些自己设计的建筑，看谁的建筑最宏伟、最漂亮。

目的：开发宝宝的想象能

力与动手能力。

(42) 排排队

准备：一些毛绒小动物。

玩法：让宝宝听指令，把玩具一个一个排好队，引导宝宝学习谁在前、谁在后。

目的：这个游戏可以培养宝宝的方位感。

(43) 翘翘板

玩法：把废纸卷成一根棒，宝宝和妈妈一人拿一头，

引导宝宝一高一低地合作着玩：“翘翘板，翘翘板，你高我低真好玩。”

目的：培养宝宝的认知能力。

(44) 什么东西不见了

准备：5种以下的玩具。

玩法：先让宝宝认识玩具的名称，然后拿走一至两个玩具，让宝宝说说剩下什么玩具，然后说出什么玩具不见了。

目的：锻炼宝宝认识事物的能力，还培养宝宝的记忆能力。

(45) 叮咚咚真好听

准备：锅、碗、盆、杯子等各种器皿（不同质地、体积较小、方便摆放的为宜），筷子一双。

玩法：把各种器皿摆放在桌面上，妈妈和宝宝各拿一根筷子，妈妈先在不同的器皿边缘依次敲一遍，边敲边说儿歌。然后让宝宝也敲一遍。

让宝宝跟妈妈敲同样的器皿，每种器皿都尝试几次，妈妈用“叮咚”等象声词模拟不同器皿发出的声音。

妈妈先敲一下或几下，让宝宝回应；或者让宝宝先敲一下或几下，妈



妈来应和，边敲边模拟发声。

附儿歌：“叮叮叮、咚咚咚，声音清脆各不同。小锅小碗都敲敲，叮叮咚咚真好听！”

目的：让宝宝感受各种声音之间的差异，模拟声音虽然简单，但能够感受声音的不同并表达出来，为进一步的歌唱和音乐欣赏做准备。

(46) 谁是木头人

准备：适宜的活动空间。

玩法：宝宝和妈妈手拉手，边念儿歌边摆手臂，说到最后一句的时候，把手分开放下，之后谁都不许动，先动或先笑的人就输了。

有其他家人在的时候，可以故意说话或者做表情逗两个游戏者笑。刚开始时，宝宝可能很快就被逗笑了，因为宝宝的注意力的分配能力较弱，还不能做到既观察妈妈的动作又维持自己的游戏状态。慢慢地，当宝宝能兼顾二者的时候，就能学会记住自己是在游戏中，同时又能观察妈妈的情况。

附儿歌：“手拉手，摆摆臂，我们两个比一比。我们都是木头人儿，不动不笑有毅力。”

目的：培养宝宝的动静协调能力，宝宝的注意力分配在游戏中得到发展，毅力得到培养。

(47) 大画家

准备：彩色水笔，画纸。

玩法：妈妈在纸上画一些不完整的图案，如人物的画像，但缺了一个嘴巴。

将画纸递给宝宝，让宝宝猜一猜：妈妈要画的是什么，并让宝宝把未画出的部分补充完整。妈妈和宝宝一起给图案涂上好看的颜色。

附儿歌：“大画家，会画画，画个苹果给爸爸，画个西瓜给妈妈，再画一个大鸭梨，留给画家他自己。”

目的：宝宝手部控制能力加强后，会非常喜欢玩涂鸦游戏。在此游戏中，妈妈可以通过让宝宝将不完整的图案补充完全，锻炼宝宝的知觉判断

能力，促进宝宝空间智慧的发展。此外，游戏中的色彩、运笔动作等都可以逐步完美宝宝的数学智慧和运动智慧。

(48) 看图说话

准备：一张白纸，一支水彩笔。

玩法：妈妈在一张白纸上画一幅场景，注意表现出上、下、前、后的方位。教宝宝说一说，画中都有什么，鼓励宝宝尽量用完整语句进行描述。

教宝宝学习上、下、前、后的概念，学说方位词“上面”“下面”“前面”“后面”。

让宝宝根据画中情景，说说什么东西在上面，什么在下面，什么在前面，什么在后面。

附儿歌：“小鸟树上喳喳叫，小猪树下睡懒觉，小鸭前面呷呷呷，小兔后面蹦蹦跳。”

目的：此年龄段的宝宝，已初步认识上下、前后等方位概念、爸爸、妈妈应在生活和游戏中，多多创设环境，发展宝宝的空间智慧。

(49) 做“鬼脸”

准备：妈妈与宝宝面对面坐好。

玩法：与宝宝面对面，妈妈用各种方法让脸上的五官动起来，如眨眨眼睛，歪歪嘴巴等。妈妈带着宝宝一起做“鬼脸”，一个一个地做。不规定动作，但规定器官，让宝宝自由发挥，看谁做出的动作更多。

附儿歌：“皱皱眉，眨眨眼，耸耸鼻子，嘟嘟嘴儿，吸口气，鼓腮帮，宝宝淘气做鬼脸。”

目的：宝宝在高兴地做各种“鬼脸”时，一方面发挥了想像力，另一方面开动脑筋，怎样才能做出这个鬼脸，并努力尝试着；模仿五官游戏，对宝宝面部肌肉的控制能力有很大的帮助，不仅发展了宝宝的运动智慧和自知智慧，同时还使宝宝获得无穷的乐趣。

(50) 小探长

准备：宝宝的图书，报纸广告，食品盒，一个放大镜。

玩法：妈妈和宝宝并排坐好，妈妈写一个宝宝认识的汉字。请宝宝在

图书、报纸广告和食品盒上寻找这个汉字。宝宝找到后，让宝宝拿放大镜放大这个字，妈妈为宝宝欢呼。

附儿歌：“‘吃’字宝宝，东躲西藏，探长追来，别想跑掉。”

目的：此年龄段的宝宝，已能认一些简单的汉字。让宝宝在玩中学习汉字，既能增加宝宝的识字能力，又能锻炼宝宝的配对技能。



(51) 大脚丫和小脚丫

准备：干净的地毯。

玩法：爸爸和宝宝脱鞋

后，面对面坐在地毯上。爸爸、宝宝双手撑地，分别举一只脚，两只脚的心相贴，互推一下。让宝宝比一比，爸爸和宝宝的脚谁大谁小。

爸爸和宝宝站起来，爸爸拉着宝宝的双手，宝宝脸朝前，让宝宝的两只脚分别踩在爸爸的两只脚上，两人一起跨步走。也可以让宝宝抱着爸爸的双腿，爸爸一边与宝宝一起向前跨步走，一边与宝宝一起念儿歌。

附儿歌：“宝宝脚丫小，爸爸脚丫大，小脚放在上，大脚放在下，大脚丫驮小脚丫，一二一二开走了。”

目的：帮助宝宝在练习歌谣的同时，学习大小、上下的方位概念，锻炼宝宝腿部肌肉和平衡能力，提高宝宝的数学、空间、运动和语言智慧。

(52) 分果果

准备：一个果盘，大小苹果若干个。

玩法：周末，全家人聚在一起。妈妈将苹果洗干净，让宝宝给家里的每个成员分苹果。

引导宝宝将最大的苹果分给家中年龄最大的成员，如分给爷爷、奶奶、姥姥、姥爷。让宝宝将苹果分给每位成员时，说一句话，每位成员都

注意使用礼貌用语。

如果宝宝能将最小的苹果留给自己，爸爸、妈妈应多多表扬宝宝。

附儿歌：“排排坐，分果果，你一个，我一个，爷爷奶奶吃大的，我留一个最小的。”

目的：培养宝宝在生活中学会关心、爱护他人，尊老敬老，养成从小有礼貌，并学会为他人分担家务的好习惯。

(53) 染色

准备：橘子、西红柿、菠菜若干，白纸若干，三个小碗，一把玩具剪刀。

玩法：妈妈和宝宝一起，把橘子、西红柿和菠菜的汁液挤出来，分别装入三个小碗中。和宝宝一起把三张白纸浸在汁液里，一段时间后拿起来晾干，染色就完成了。把不同颜色混合起来变成新颜色，教宝宝辨认。可让宝宝自己将不同颜色的纸剪下来，拼成图。

附儿歌：“红的果，绿的菜，榨出汁液好可爱，宝宝要把白纸染，花绿绿彩纸来。”

目的：蔬菜水果的汁液是天然的染料，宝宝会对这种手工操作很感兴趣。游戏过程中，可帮助宝宝进一步认识不同的颜色，并发现几种颜色配在一起会产生新的颜色，让宝宝体会这种神奇的变化，进一步积累知识。

(54) 水果脸

准备：一个盘子；几种切成片的水果，可以是任何水果的组合，苹果、梨、猕猴桃、香蕉组合起来就不错，或者试试葡萄、草莓和橙子（或桔子）瓣的组合。

玩法：父母让宝宝看看你是如何用这些水果片来做一张脸的。试试看用哪种效果最好。父母可以让宝宝用猕猴桃做大大的绿眼睛，用橙子做一张微笑的嘴巴，用葡萄做牙齿、苹果做眉毛或耳朵。宝宝如果对做好的脸满意，父母要在他吃这张脸时，假装很震惊的样子，他每吃一部分，父母都要这样吃惊一次。

目的：用水果做脸，是鼓励宝宝吃健康水果的一个好方法。通过这个游戏，可以锻炼宝宝的动作技能。

(55) 倾听大自然的声音

准备：1张够父母和宝宝躺在上面的毯子。

玩法：走出去到小区的广场、当地的公园，或有机会的话，到乡下去一趟。和宝宝一起躺在毯子上，闭上眼睛仔细听。让宝宝告诉你，他听到了什么？留心听听远近的声音。如果宝宝听够了，不妨趁此机会，让他看看天上的云朵，他能从中看到什么形状吗？

目的：宝宝常常不能安静地坐一会儿，但这个游戏让他感兴趣的时间可能会超过父母的预想。而且父母也会有机会喘口气。通过这个游戏，可以培养宝宝的观察力、听力。

(56) 变魔术

准备：牛奶1瓶，手电筒1个，筷子1根，清水，无色透明玻璃杯2个，动物玩具2个。

玩法：父母和宝宝一起往玻璃杯中倒入清水。父母用手电筒光透过玻璃杯照射白色墙壁，与宝宝观看墙上有什么？（墙上的影象是白色的。）

将一个动物玩具放在墙与杯中间，请宝宝说说有什么发现，让宝宝拿着玩具在墙与杯之间任意做各种动作，再说墙上影象的变化。（玩具的影象是黑色的。）

在一个有水的杯中加入少许牛奶，用筷子搅拌均匀，再用手电筒透过杯子照射，继续观察有何变化？（光线是红色的。）

请宝宝用玩具继续表演，然后描述看到的情景。

父母和宝宝在墙与光之间玩各种手影，启发宝宝想象影像像什么？

父母和宝宝分别轮流竖手指，另一人根据手指数量学动物叫，或听声音竖手指。



目的：通过游戏培养宝宝的观察比较能力和语言表达能力，以及边听边用动作表示数量，在游戏中享受成功的快乐。

(57) 有趣的转盘

准备：彩笔一盒，圆规一只，细绳三条，直径为6厘米的白色圆形卡纸三张。

玩法：父母将三张圆形卡纸制作成：A纸为三个同心圆，B纸画上三等分的扇形，C则十二等分。宝宝在卡纸上图色：A上分别图上红、黄、蓝三色，B上图上红、黄、蓝相间的颜色，C用黑色按“涂一空一”的规律图绘。宝宝寻找图形排列规则，数一数三张纸上各有红、黄、蓝几处。

父母和宝宝一起将卡纸在圆心左右打两个小孔，穿入绳线并打结。转动绳线让转盘快速转动，看看三个转盘颜色变化。父母引导宝宝描述同一转盘转动速度不同颜色的变化。（甲盘转动时，仍然保持红、黄、蓝三种色环；乙盘转动时，会呈现白色，转速不同时也会有颜色变化；丙盘快速转动时呈灰白色，转速放慢时则呈现橙色线条。）

目的：培养宝宝的动手涂色能力，观察比较和手口一致点数的能力，以及亲子合作能力，增进亲情。

(58) 小小音乐家

准备：相同的玻璃杯7个，筷子2根，水若干。

玩法：7个玻璃杯并排在桌上，请宝宝数数共有几只杯子。

在杯子里注入不同高度的水，让宝宝给杯子按照水位由低到高排队。

宝宝用筷子敲击杯沿，听一听说一说像什么音？父母引导宝宝观察比较水位与声音的关系。

父母调整水量，以便发出Do、Re、Mi等音阶声音，然后演奏乐曲，激发宝宝演奏兴趣。和宝宝合作演奏歌唱，父母鼓励宝宝边敲杯子边歌唱。



和宝宝轮流当乐师、歌唱家、舞蹈家。

目的：养成宝宝认真倾听的习惯，发展手口一致点数的能力，培养宝宝大胆探索的精神。

(59) 调皮的小鸟

准备：约8厘米×16厘米硬卡纸一张，筷子一根，胶带一卷，彩色笔一盒。

玩法：父母将卡纸自中间画一条线形成两个正方形格子，在格子中央各处画一只鸟和一个鸟笼。引导宝宝观察鸟身体上的图形以及个数，再涂上自己喜欢的颜色。

父母和宝宝合作用胶带把卡纸从中间线位置固定在筷子的顶端。启发宝宝快速转动筷子，让卡纸左右转动，看看图画有什么现象发生。

（筷子快速搓转，由于视觉暂留的原因，看起来小鸟是关在鸟笼里的。）

父母引导宝宝找出小鸟进出笼子的奥秘。

目的：激发宝宝的探索欲望，和宝宝共享操作成功的喜悦。

(60) 铺路

准备：圆形、三角形、长方形、梯形、正方形、椭圆形等彩色积木或卡纸若干，玩具小猫、小狗各一只，玩具房子两只，彩色笔一盒，剪刀两把。

玩法：父母以故事帮助小猫和小狗铺路的口吻激发宝宝的活动兴趣，和宝宝一起画图形、涂色、剪图形。

父母引导宝宝用各种图形按一定的规则铺路。宝宝讲讲小猫和小狗的路上圆形、三角形、梯形、正方形、长方形、椭圆形各有多少个以及图形排列的规律。

宝宝拿着玩具小猫、小狗在路上跳舞、游戏。

目的：巩固宝宝对图形的认识，通过游戏激发宝宝活动的主动性积极性。

(61) 神秘的图形

准备：盐水或糖水半杯，毛笔两支，打火机一只，白纸若干张，剪刀等。

玩法：父母用毛笔蘸些糖水在纸上画图形外形，请宝宝将图形内涂满。和宝宝说一说图形的名称，数一数各图形的个数。晾干图形再让宝宝看图

画，说说变化。（图案消失）

父母与宝宝用打火机烤一烤纸张，再看有何变化。（火烤之后，图案因糖分脱水，而呈现黑褐色，从而又看到图形。）

宝宝再用盐水画图案，晾干后观察变化。

父母和宝宝合作将图案剪下图色、拼图，并引导宝宝说说自己变的魔术。

目的：激发宝宝的活动兴趣，引导宝宝在操作中巩固对图形的认识，以及手口一致点数的能力。



(62) 捉迷藏

准备：各种动物玩具。

玩法：父母藏起动物玩具，请宝宝找一找说一说。

宝宝藏起来父母找一找，说出宝宝藏的方位，如床下、门后、被子里等。父母藏起来宝宝找，引导宝宝说说从哪里找到的。

宝宝拿玩具，按父母说的方位放玩具。如：头上、背后、衣服里面、桌下等。父母和宝宝拿着玩具唱歌、跳舞。

目的：巩固宝宝对方位的认识，融洽亲情。

(63) 好玩的麻将

准备：麻将。

玩法：父母和宝宝自由玩麻将。

父母引导宝宝数数各“条”“饼”的个数。

父母和宝宝比一比谁的“条”（或“饼”等）多，谁的少？

父母引导宝宝用麻将堆成或摆成各种形状，说出图形名称。

父母按一定的规律摆放麻将，引导宝宝发现规律。

请宝宝也按一定规律摆放，让父母来猜。

目的：激发宝宝手口一致点数以及按一定规律排序的兴趣，培养宝宝丰富的想象力和空间建构能力。

(64) 奇妙的口袋

准备：口袋一个，内装圆形、三角形、方形饼干若干以及苹果、橘子等。

玩法：宝宝将手伸进口袋摸一摸，说一说是什么。

父母说形状，宝宝摸出相应的物体。父母说数量，宝宝摸出相应数量的物体。

父母和宝宝将食品摆放在盘子里，父母引导宝宝学习按一定的规律排放。

父母和宝宝品尝食物，边吃边说食物形状，数数有多少，吃掉几个还剩下几个。

目的：巩固宝宝对形状的认识，以及边听声音边点数的能力。

(65) 给气球娃娃戴帽子

准备：气球、纸杯、塑料杯、热水、彩笔、线。

玩法：爸爸、妈妈和宝宝给气球吹气并用线绑好，宝宝用彩笔在气球上画上眼睛、嘴等。宝宝说说气球的颜色、分别数数每种各有几个。

请宝宝试着把杯子倒扣在气球上看能否戴住。父母将热水倒入杯中过二十秒后再把杯中水倒出来，立即将杯口紧密倒扣在气球上，片刻后轻轻把杯子举起，宝宝观察并说出结果。（帽子戴住啦）父母引导宝宝比较不同颜色气球的个数，气球与帽子的个数的多少。

目的：培养宝宝观察、比较物体数量多少的能力，激发宝宝探索科学的欲望。

3.3.5~4岁宝宝的游戏

亲子游戏是宝宝游戏的一种重要形式，在宝宝成长发育过程中占有重要的地位。

(1) 做运动

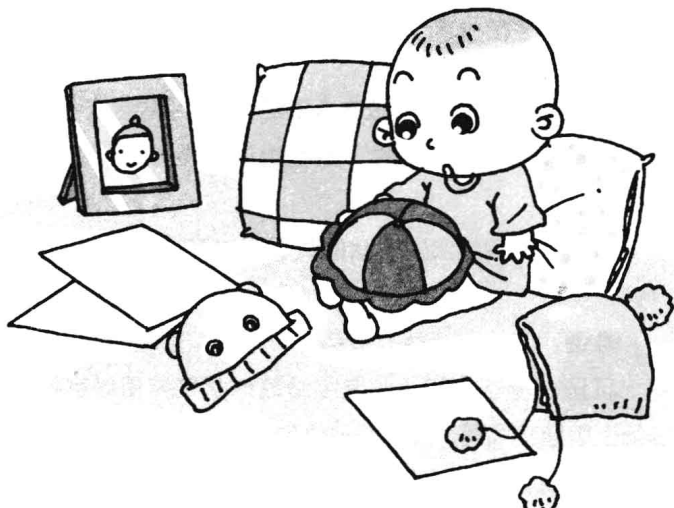
玩法：父母可以跟宝宝一起做运动，如呼拉圈、沙包、球和球拍、保龄瓶、篮球、飞盘等。

目的：进一步锻炼宝宝的动作协调性。

(2) 制作图形

玩法：给宝宝切小点心的刀和各种图形模板，让他们沿模板轮廓描图，并上好看的颜色。他会喜欢做出各种各样的模型和图案。

目的：这个游戏将会促进宝宝的创造力。



(3) 螺帽和螺栓

玩法：让宝宝拿出几种不同型号的相互搭配的螺帽和螺栓，把螺帽拧下摆放在桌子一端，而螺栓放在另一端，然后重新配对并组装。

目的：这个游戏可使宝宝的手指对大小的辨别更灵敏。

(4) 讲讲看

玩法：父母和宝宝一起看杂志上的大画片，鼓励他讲述所看到的画面上的内容。

目的：锻炼宝宝的记忆力和语言表达能力。

(5) 认识形状

玩法：在屋里进行“三角形狩猎”和“圆圈形狩猎”，看宝宝可以找到多少个那种形状的物体。父母可以特意安排几种形状让宝宝来发现，父母也可以让宝宝自由设计并粘贴成各种形状，或从杂志上剪下特殊形状的图片。

目的：教宝宝认识更多的形状，并学会分类归纳。

(6) 同样的积木，不同的结果

玩法：父母给宝宝和自己同样数目和形状的积木。告诉宝宝父母和他用积木要搭成一个东西，但在搭建的时候不能让对方看见。当你们都搭完后，父母可以让宝宝来观察你们搭的积木有什么地方相同，有什么地方不同。

目的：锻炼宝宝的手眼协调能力和观察能力。

小贴士：

这一游戏也可以让宝宝和他的小朋友一起玩。当然，父母也可以一起搭相同构建的积木。

(7) 圈出汉字

玩法：让宝宝从报纸上找出他所认识的汉字或数字，并画上圈。

目的：培养宝宝的认字能力，鼓励宝宝学习更多的汉字或数字。

小贴士：

作为一种训练，父母可以给宝宝一个放大镜，以找到更多的汉字或数字。

(8) 卡拉OK

玩法：让宝宝拥有属于自己的录音机，能使他对音乐产生浓厚的兴趣，并能扩展音乐知识。当然，他们也可通过视听教材来学习音乐。

目的：开发宝宝的音乐细胞，培养宝宝的乐感。

(9) 学做图案

玩法：父母可以帮助宝宝把三四种带孔的珠子穿在一根结实的细绳上，这样，可以做出重复的图案来。通过串起不同颜色、形状的珠子来创造图案。父母可以示范，然后让宝宝按照顺序跟着学。

目的：加深宝宝对色彩、形状的认知，同时培养宝宝的创造能力。

(10) 数字游戏

玩法：父母在一些纸片上写上10以内的数字，并放入包中。让宝宝一次拿出一张，并给你与数字相应的积木、叶子、纽扣或书本（千万不要忘记0）。

目的：让宝宝领悟生活中用实物来表达的数字，加深对数字的理解。

(11) 一起准备餐桌

玩法：让宝宝帮妈妈准备餐桌。数一下有多少人要吃饭，然后计算需多少碗筷。给他示范如何正确地摆放碗筷，告诉他每人都需要一套餐具，还要让他数好椅子，保证每人都有座位。

目的：培养宝宝对数字的理解，并且练习简单的计算。

(12) 辨别声音

玩法：妈妈做饭的时候，爸爸带着宝宝在客厅里玩。爸爸可让宝宝仔细听听妈妈在厨房里的声音，和宝宝玩猜猜妈妈在干什么的游戏。如打开水龙头的哗哗声，油烟机的隆隆声，菜下锅的吱啦声……爸爸还可以带着宝宝去看妈妈做饭，验证这些声音的来源。

目的：这个小游戏可以发展宝宝的听力，培养他的注意力和记忆力。

小贴士：

这个游戏也可以用有意识制造声音的办法来进行。妈妈躲在一块大毛巾后面，制造一些常见的声音，让宝宝猜猜妈妈躲在后面干什么。这样就更具有游戏性，趣味性也更强。

(13) 动物名称

玩法：妈妈和宝宝躺在床上时，可以玩一个安静的游戏，考考宝宝的记忆力。妈妈对宝宝说：“现在我要说几种动物的名称，看你能不能记得住。”然后妈妈开始说：“猴子—金鱼—狮子”，然后让宝宝重复说一遍。妈妈又说：“大象—狐狸—公鸡—猴子”，然后再让宝宝重复说一遍。

目的：这个小游戏可以提高宝宝的注意力和记忆力。

小贴士：

做这个游戏要循序渐进。从三种动物名称开始，逐步向四种、五种深入，每一水平上多重复几次。这一时期的宝宝，经过训练能复述出五种名称。要注意的是，妈妈在说这些动物名称的时候，每个词之间都要有一些间隔，并且要说得慢一些，尽量说清晰准确，同时也要要求宝宝在复述时有所间隔。另外动物的名称也可以用其他宝宝熟悉的事物来替代。

(14) 鼻子会知道

玩法：妈妈在家里找一些宝宝比较熟悉的，有着特殊气味的东西，如醋、香油、肥皂、茶叶、樟脑丸、苹果等。蒙上宝宝的眼睛，把准备好的东西一一放在宝宝的鼻子底下，让他闻一闻，分辨这些气味，说出都是什么东西。

目的：这个小游戏可以训练宝宝嗅觉的灵敏性。



小贴士:

在做这个游戏前,妈妈先想一想,宝宝平日里有没有闻这些气味的经历,如果没有,就必须先补上这一课。在日常生活中,凡是有气味的东西,都应该有意识地让宝宝闻一闻,并告诉宝宝,这种气味的特点是什么,这能极大地丰富宝宝的感性经验,提高他的认知能力。

(15) 想想像什么

玩法:先让宝宝画一个圆圈,然后父母问他:“宝宝画的是什么?”让宝宝充分想象,类似的事物说得越多越好。如“皮球”“饼干”“镜子”“盖子”“太阳”等。父母画出一个三角形或其他形状,再问宝宝像什么。

目的:这个小游戏可以发展宝宝的想象力和创造力。

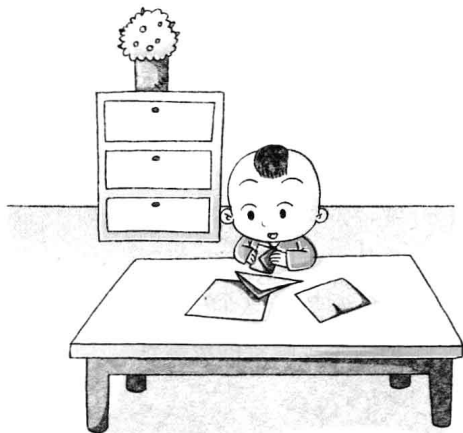
小贴士:

如果可能的话,父母最好在宝宝想象的基础上,给这些图形添画,如圆形上添上绳子为气球,添上光芒即为太阳,添上五官即为脸形,等等。这样可以进一步提高宝宝的游戏积极性,激发他的想象力和创造力。

(16) 看看有什么

玩法:拿出三四件宝宝熟悉的玩具,把它们排列在桌子上。让宝宝看看桌上有什么,接着妈妈用一块大毛巾把玩具盖住,然后再问宝宝:“桌上有什么玩具?”让宝宝根据记忆说出玩具的名称。

目的:这个小游戏可以培养宝宝的观察力和记忆力。



小贴士：

如果宝宝可以的话，还可以要求宝宝按顺序说出玩具的名称，这样宝宝不仅要记住物品的名称，还要记住物品间的排列顺序，游戏难度就增大了。随着宝宝观察记忆力的增长，可以不断增加物品的品种和数量。

(17) 玩色块

玩法：找一些正方形的硬纸块，贴上或涂上红、黄、绿、蓝、咖啡、黑、白、灰、紫、粉红等多种颜色，每种颜色准备两个色块。将这些色块混合后分成两份，一人拿一份。妈妈拿出一张色块问宝宝：“你有这种蓝颜色的吗？”或“请给我一张红色的”请宝宝通过对比和分辨这些色块，把颜色相同的色块放在一起。

目的：这个小游戏可以让宝宝学习认识各种颜色，发展颜色辨别能力，培养观察力。

小贴士：

通过玩色块游戏，能使宝宝学会命名颜色，给颜色配对，提高颜色的类分能力。这种游戏的难度主要来源于颜色的差异。颜色差异越大，游戏就越容易，颜色差异越小，游戏的难度就越大。

(18) 看六面画

玩法：找一个空化妆品盒子（立方体），每面贴上不同的画面，如六种小动物。妈妈用手掌遮住立方体，嘴里说出一个画面的动物名称，手掌猛地移开，露出所说的画面，用这种“变魔术”的方法调动宝宝的兴趣，使宝宝很快就熟悉这六幅画面。然后，妈妈用语言指示宝宝，让他找出指定的画面。

目的：这个游戏可以发展宝宝的观察力和记忆力。

小贴士：

游戏熟练以后，也可以让宝宝学着妈妈的样子，来给大家“变魔术”。同时再给他做一个新的道具。

(19) 小手真叫灵

玩法：妈妈用一个有松紧带口的花布袋装上一些瓶盖、大纽扣、玻璃球、核桃、花生壳、乒乓球、小皮球等具有光滑、粗糙、软、硬、轻、重不同特征的物品，再准备一个娃娃。妈妈和宝宝一起坐在桌前游戏。妈妈抱起娃娃对宝宝说：“娃娃看见宝宝这儿有个口袋，他不知口袋里装的什么东西，啊，宝宝也不知道。现在娃娃要请宝宝帮他摸一摸里面究竟装了什么？”然后妈妈说：“娃娃让宝宝摸一个硬硬的小圆球。”宝宝能拿出玻璃球即为正确。娃娃不断提出新要求，宝宝依次摸出其它物品。

目的：这个小游戏可以训练宝宝手部触觉的灵敏性，发展感知觉。

小贴士：

做这个游戏的时候，每当宝宝按要求摸对时，妈妈不仅要肯定宝宝做得对，而且还要让宝宝能复述出这件东西的特征；如果宝宝摸错了，妈妈应帮着宝宝分析这件东西的特征是什么，然后鼓励他再来试试。

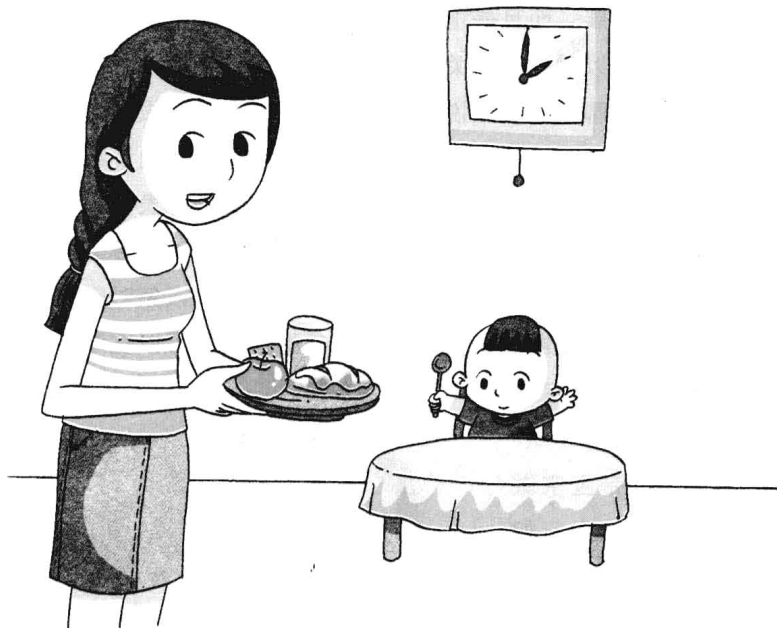
(20) 吃到了什么

玩法：吃水果的时候也可玩个游戏。准备苹果、梨、香蕉、西瓜等各种水果若干，把它们切成小块装在盘子里。蒙上宝宝的眼睛，把小水果块放进宝宝的嘴里，让宝宝说出吃的是什么。

目的：这个小游戏可以训练宝宝的味觉，丰富感性经验，发展观察力。

小贴士：

当宝宝识辨能力增强后，还可以用更相似的食物进行游戏。如盐水花生米和盐水黄豆，芹菜和韭菜，黄豆芽和绿豆芽等。

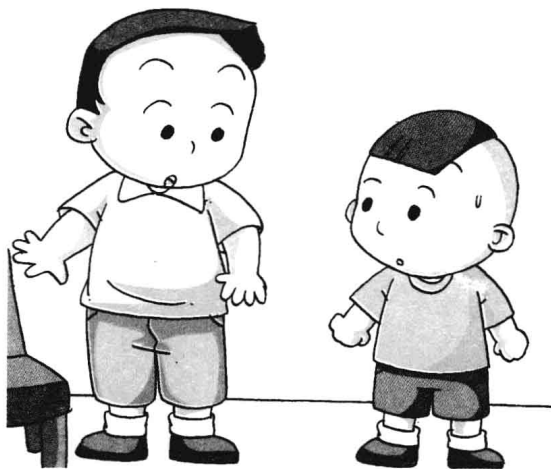


第五章 婴幼儿健身操

每天和宝宝一起做操，不仅可以锻炼宝宝骨骼肌肉的生长发育，促进宝宝身体的协调发展，而且是增进亲子关系的大好时机。通过跟爸爸、妈妈的亲密接触，可以增强亲子关系，让宝宝对父母更加依恋。在做操的同时，父母和宝宝聊聊天、和颜悦色地问问他：“宝宝舒服吗？”“宝宝真棒！”即使是给几个月大的宝宝做按摩操时，也可以和他说说笑笑。虽然看起来宝宝还不能理解父母的话，但是他会看到父母的表情，懂得父母传递给他的情绪，这种情绪也会感染宝宝，宝宝会回应，并会笑着感受着。

亲子健身操需要根据宝宝的生长发育特点来做，以免对宝宝造成不必要的伤害。随着宝宝不断地长大，每项活动的运动量可以逐渐增大，但不能操之过急。因为宝宝的肌肤柔嫩，耐力较弱，心脏负荷小，所以带宝宝做操时，强度不宜太大，如看到宝宝有些微汗，面部微红，不气喘，说明活动量比较适合，超过这种表现则意味着活动量过度，对宝宝的身体有害无益。

做操前，父母应把手洗干净，指甲不宜过长，摘掉手表或首饰，以免划



伤宝宝的皮肤。如有条件，放一些轻松、优美、活泼的音乐更好！

1. 打水操

玩法：让宝宝平躺，握住宝宝双腿脚踝；先将宝宝的左脚上下摇一次，再将宝宝的右脚上下摇一次，如同双脚打水状；也可以在宝宝的脚腕处施力，先弯曲、伸直宝宝的左脚，再弯曲、伸直宝宝的右脚。每组10次，做3组。父母要注意不要大力拉扯宝宝腿部，以免宝宝的关节受伤。

目的：打水操主要是通过锻炼，来增强宝宝的腿部力量。

2. 打鼓操

玩法：让宝宝平躺，握住宝宝双手各自向左右两边撑开伸平；将左手向胸部合拢，在胸口轻敲一下后再伸平；以同样的动作，右手也做一次；左、右两手一同向胸口敲一次。每组10次，做3组。注意不要大力拉扯宝宝手肘，不要大力敲击宝宝的胸部。

目的：打鼓操可以锻炼宝宝肩部的伸展，通过敲击，还可以让宝宝知道抚触和力量会给他带来怎样的感觉，宝宝一定会乐此不疲地做这件事情。

3. 扭扭操

玩法：让宝宝平躺，握住宝宝双脚；将左脚抬起，交叠于右脚上（此时宝宝的腰部应该微微扭转）；恢复平躺，再换右脚交叠于左脚上。每组10次，做3组。注意不要大力扭动宝宝身体，以免对脊柱造成伤害。

目的：扭扭操可以锻炼宝宝的协调性，让宝宝知道，关节不同方向的运动，会给身体其他部位带来哪些变化。同时也可以锻炼宝宝脊柱扭动的灵活性。

4. 骑马操

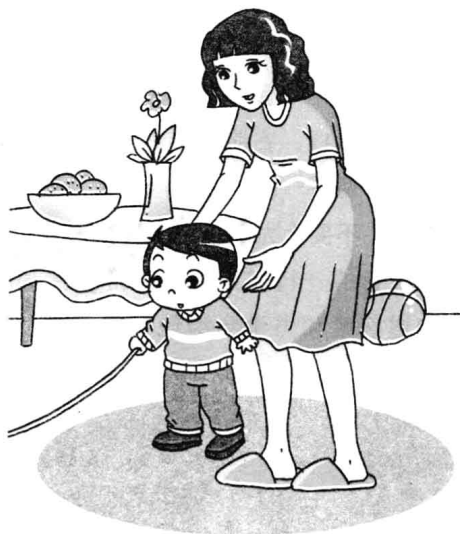
玩法：妈妈屈膝坐着，并托住宝宝腋下，让宝宝的背靠着妈妈的胸口，面朝前坐在妈妈身上；将宝宝的双腿分开，骑在妈妈的双腿上；轻轻地将宝宝向左边倒一下，再向右倒一下。每组10次，做3组。妈妈注意动作要轻缓，幅度不要过大，以免惊吓到小宝宝。

目的：骑马操可以锻炼宝宝的空间感，让宝宝熟悉不同的动作方式，能让他移动到不同的位置，同时在倾斜的时候，也可以锻炼宝宝的平衡感。

5. 水中健身操

玩法：给宝宝带上游泳圈，把宝宝轻轻放在水池中；父母双手握着宝宝的上臂，按节拍前后摆动其上臂，小角度的做圆周外展。8~10次，做2组。注意拉宝宝上臂做圆周外展时角度不要过大，30度即可。

目的：水中健身的好处很多，不仅可以锻炼宝宝全身各部的肌肉，更可利用水的浮力、阻力、散热能力、按摩性等多种特性，使宝宝身体线条均衡发展。



6. 飞机操

玩法：妈妈屈膝而坐，并撑着宝宝的腋下，让宝宝趴在妈妈的小腿上；妈妈逐渐往后躺下，此时，腿部的角度维持不变，让宝宝的身体慢慢上升；妈妈利用小腿力量，双手撑住宝宝的腋下，让宝宝像小飞机样趴在

妈妈的小腿上，上下摆动宝宝；结束后，将宝宝往自己脸部的方向拉，让宝宝趴在自己的胸口，作为降落。

目的：让宝宝体会上升与降落带来的不同感受，进一步锻炼宝宝的空间感。

7. 跳跳操

玩法：抓住宝宝的腋下，将宝宝直立抱起；撑住宝宝，让宝宝的双脚踏在妈妈的大腿上；妈妈上下振动双腿，让宝宝的身体也随之上下振动。

目的：跳跳操通过振动让宝宝体会到上与下的空间变化，同时还能锻炼宝宝的腿部力量。



8. 颈部操

玩法：让宝宝趴着；双手握住宝宝的腰部，将宝宝的腰部略向上抬；轻轻地放平宝宝，如此反复10次。

目的：通过腰部的运动和位置变化，锻炼宝宝颈部的柔韧性和力量。

第六章 婴幼儿常识

早教游戏

一些常识可以通过游戏的方式传达给宝宝，让宝宝在玩的同时也能学到知识，父母何乐而不为？

1. 戳不破的蛋壳

准备：半个的蛋壳2个，不太尖的铅笔1支，小杯子1个。

玩法：把鸡蛋壳凹面朝上，下面垫上一个小杯子，拿一支削得不太尖的铅笔，对着蛋壳，从七八厘米高的地方松开手，蛋壳被戳破了。

把蛋壳凸面朝上，同样在七八厘米高的地方将同一支铅笔松开手，铅笔落下来，蛋壳却不会戳破。

小贴士：

这是因为拱形的面可以承受较大的压力，所以凸面朝上的蛋壳不会被戳破。造拱形桥就是利用这个原理。

2. 乒乓球哈巴狗

准备：塑料梳子1把，乒乓球1个。

玩法：把乒乓球画成一只哈巴狗的样子，放在桌面上静止不动。拿1把

塑料梳子迅速在毛料衣服上摩擦几下后靠近乒乓球。乒乓球受到吸引就会向梳子滚去，这时梳子慢慢移动，乒乓球就跟着滚动，像只哈巴狗一样顺从地跟着主人。

小贴士：

根据摩擦起电的原理，电具有吸引力，乒乓球就随带电的梳子移动。

3. 针为什么不见了

准备：1盆清水，1枚缝衣针，1个软木塞。

玩法：将缝衣针插在软木塞上，针朝下，让软木塞浮在水面。露在软木塞外的针的部分要略大于软木塞的半径。不管从哪个角度去看，都不能够看到针。



小贴士：

当外界光照在位于水中的针上时，针的表面也会产生反射光线，向四面散射，软木塞挡住了从针上发出的部分光线，使其不能进入空气，其他光线由于全反射作用，也不能进入空气，这样我们的眼自然就看不见针了。

4. 棉线钓“鱼”

准备：棉线1根，冰1块，玻璃杯1个，盐少许。

玩法：把棉线放在冰块上，试一试，不能将冰块钓起来。在冰块上撒上

一些盐，1~2分钟后，棉线就把冰块（鱼）钓起来了。

小贴士：

冰块上放盐，盐便把棉线周围的冰融化，冰融化就要放热，寒冷的冰块就会使盐水再次结冰，棉线就冻在冰块上，就能把冰块（鱼）钓起来了。

5. 水为什么会溢出碗外

准备：空易拉罐1个，大口碗1个。

玩法：将碗中盛大半碗水。把空易拉罐口朝上向下压，碗中的水不会溢出碗外。将空易拉罐开口处剪掉，使其成为一个广口瓶。把空易拉罐瓶口朝下扣在水面上，用力向下压，可以看到碗中水面上升并溢出碗外。



小贴士：

因为罐内有空气，向下扣压时里边的空气压迫水，所以水会溢出碗外。

6. 鸡蛋浮起来了

准备：玻璃缸（或大的容器）2个，鸡蛋1枚，清水和盐水。

玩法：在2个玻璃缸里装进清水，然后在其中1个玻璃缸里加进盐，使其溶化。把鸡蛋放进盛清水的玻璃缸内，结果鸡蛋沉到水下。取出鸡蛋，放入加盐的玻璃缸里，鸡蛋就会浮在水面上。

小贴士：

盐水的浮力比清水的浮力大。有的人躺在海水水面上就不会沉下去，这是因为海水含盐量超过了30%，这同鸡蛋不沉入盐水中的道理是一样的。

7. 杯子中心的软木塞

准备：软木塞1个，杯子2个，水。

玩法：在玻璃杯中装上水，杯子中放一个软木塞。用另一个杯子装上水，向放有软木塞的杯子中加水，加到水稍微漫过杯子边缘时，软木塞就会自行移动到杯子的中间了。

小贴士：

由于水的表面张力，水将形成一个凸面，软木塞受张力的作用就移到杯子的中心了。

8. 玻璃杯放大镜

准备：玻璃杯1个。

玩法：在透明的玻璃杯中倒满清水，把写有字的纸靠在杯子的外面，然后从杯子的另一侧面去看纸上的字，会发现字变大了。

小贴士：

这是因为光线穿过两个凸起的玻璃时，发生折射形成了放大现象。放大镜的两个面为什么要鼓出来就是这个道理。

9. 蜡烛跷跷板

准备：长蜡烛1支，大号缝衣针1根，杯子2个，薄铁皮1块（易拉罐），小盘子2个。

玩法：使蜡烛的两端各露出烛心。用缝衣针从蜡烛中心穿过，露出的针头针尾分别架在两个杯子的边上。用薄铁皮剪俩小人，插在蜡烛两端。点燃蜡烛两端，在蜡烛两端的下边各放一个盘子。可以看到蜡烛两端交替上升、下降。

小贴士：

蜡烛燃烧会向下滴液体蜡，一端滴下一滴，就会上升，蜡烛的平衡不断被破坏，结果就会出现交替地上升、下降的现象。

10. 半球旋转

准备：乒乓球1个，塑料垫板1块，剪刀1把。

玩法：把乒乓球用剪刀剪成两半，边缘剪成锯齿状，用彩笔画上花纹。在塑料垫板上滴上几滴水。把半个乒乓球放在滴水处，双手拿起塑料垫板，顺着一个方向轻轻转动，这时会看到半个乒乓球也跟着旋转起来，而且越转越快。垫板突然停止转动，半个乒乓球还依然旋转不止，过一会儿才能静止下来。

小贴士：

物体运动时有惯性。

11. 有趣的镜子

准备：家庭用的平面镜1面，哈哈镜1面，放大镜（凸透镜）1面，望远

镜1个，近视镜1副。

玩法：让宝宝对着平面镜看看自己的样子，是不是和自己长得一模一样？对着哈哈镜看一看，自己的脸有的地方变大了，有的地方变小了，成了个怪物。

拿放大镜看看字或画片，字、画片变大了。对着近视镜看字或卡片，字变小了。用望远镜看物体，远处的物体变近了。

小贴士：

这是利用镜子会反射光的小游戏。平面镜反射的光是平行的，所以能正确照出物体的形状。哈哈镜把人变成怪物，是因为此镜有的地方向外凸、有的地方又向里凹的缘故。

12. 乒乓球搬家

准备：乒乓球1个，广口瓶1个，桌子数张。

玩法：让宝宝用手握紧瓶子按顺时针方向迅速旋转，瓶口下的乒乓球则随着瓶子的转动而转动。当瓶子转动到一定速度时，球就会离开桌面，在瓶子内壁做圆圈运动。

紧握瓶子离开桌面，继续按顺时针方向迅速转动，球在内壁做圆圈运动，于是就可以把球从第一张桌子搬到第二张桌子、第三张桌子上。乒乓球就搬家了。



小贴士：

利用物体圆周运动和运动时产生的离心力的作用，使乒乓球在瓶子的内壁运动而掉不下来。飞车走壁也是这个道理。

13. 海绵屑跳舞

准备：海绵屑（塑料泡沫屑），洁净的塑料盒，塑料勺，全毛或腈纶毛衣1件。

玩法：让宝宝将海绵屑放在洁净的塑料盒内。用塑料勺在毛衣上反复摩擦后，让宝宝用勺去舀海绵屑。当勺离海绵屑有一定距离时，海绵屑会自动跳上来，并附在勺上，瞬间又向四周飞去，调皮地跳起舞来。

**小贴士：**

摩擦产生静电而吸引海绵屑，瞬间勺上的静电消失，海绵屑又离开了小勺而跳走。

14. 会转的飞机

准备：玻璃杯，软木塞，硬纸，毛料布，缝衣针。

玩法：妈妈将硬纸片剪成带尖头的飞机模型。让宝宝将一根针反插在

软木塞中，把纸飞机的重心放在针尖上，再把一个干玻璃杯倒扣在上面。

让宝宝用毛料布摩擦玻璃杯的一边，杯中的纸飞机将转动到机头尖端对着摩擦的部位。用毛料布慢慢地朝着同一方向摩擦着转圈，飞机就跟着旋转起来。

小贴士：

毛料布摩擦杯子起静电，会使飞机随之转动。

15. 不会漏水的漏斗

准备：漏斗1个，瓶子1个，橡皮泥1团，彩色透明的水。

玩法：把漏斗插进瓶口，将漏斗和瓶口接触的地方用橡皮泥密封。

往漏斗里灌水，让宝宝观察，发现水从漏斗的边沿溢出来，而流不到瓶子里。

有时会有气泡跑出来，气泡跑出来一点儿，水就流进瓶子里一点儿，气泡跑出来越多，水进到瓶中的就越多。

小贴士：

因为瓶子里有空气。瓶子里的空气产生压力，所以水流不进去。

如果冒出气泡，说明空气被水挤出来了，所以水才能流进去。

16. 喷泉

准备：盖橡皮塞的玻璃瓶，塑料管，蜡烛，抽气机。

玩法：将玻璃瓶上的橡皮塞打个孔，孔能插入塑料管，孔的周围用蜡封住，不能漏气。

用抽气机将瓶中的气抽去，捏紧管子，将瓶倒置，管子浸入水盆，松手让宝宝观察，水从管口喷入瓶中像喷泉。

小贴士：

因为瓶中抽掉空气，气压小了，盆中的水气压大，所以将盆中的水压入瓶里似喷泉。

17. 鸡蛋掉进瓶里

准备：广口瓶1个，熟鸡蛋1，酒精，纸，沙土等。

玩法：广口瓶内装少量的沙土，将一块浸有酒精的纸点燃后投入瓶中，然后迅速把煮熟的剥掉皮的鸡蛋紧盖在广口瓶的瓶口上。待纸火熄灭后，向瓶外浇冷水，鸡蛋就进入瓶中。

小贴士：

纸燃烧后，用尽了瓶中的空气，瓶中气压减小，瓶外的大气压把鸡蛋压入了瓶中。

18. 水底火山

准备：大玻璃罐1个，尖头玻璃管1根，普通玻璃管1根，热水，红墨水。

玩法：在软木塞上钻两个孔。一孔插一根尖头朝上的玻璃管，这根玻璃管的下端要插入到接近瓶口的地方；另一孔插一根长玻璃管，上端露出木塞，下端接近瓶底。

在小玻璃瓶中灌满热水（越热越好），滴上一些红墨水，用插好玻璃管的软木塞塞紧瓶口。

将已配好的小玻璃瓶放入盛冷水的大玻璃罐中，让宝宝观察，会看到尖头玻璃管中升起一股漏斗状的“云雾”，很像火山喷出的火光烟灰。火山继续爆发，直至小瓶中墨水全部被冷水取代为止。

小贴士：

玻璃罐里水的压力大，把小瓶中的热水排挤出来，好像喷出的火焰一般。

19. 有趣的肥皂

准备：肥皂、香皂各1块，盆1个，水适量，毛巾1条，用铁丝扭成的不同形状的模型，塑料管或麦秸秆。

玩法：将肥皂薄片放在水中，使肥皂溶于水。

把肥皂水放在阳光下，把铁丝模型放在肥皂水里浸一下，再慢慢提出，这时会看到上面形成的各种形状的肥皂膜。

把各种形状的肥皂膜置于阳光下，可以在肥皂膜上看到美丽的彩色条纹。让宝宝把塑料管浸在肥皂水中，可以吹出五颜六色的肥皂泡泡。



小贴士：

肥皂能溶于水。

肥皂水表面的张力，形成了有趣的肥皂膜。

肥皂膜上能反映出太阳的7种颜色。

20. 水帮忙看到了硬币

准备：碗2个，硬币2个，清水1杯。

玩法：将2枚硬币分别放进2个瓷碗底部的中央（将碗放在阳光下）。

让宝宝站在碗前，使其看到碗中的硬币，然后往后退，一直退到看不见硬币。这时，可往碗内加入清水，再让宝宝观察，会使宝宝发现碗里的硬币又能看见了。

小贴士：

这是因为碗里有了水，硬币反射出来的光，经过水面发生折射，进入到宝宝的眼睛。如果再仔细观察，还可以看到硬币不仅随水面升高了，同时还向观察者逐渐移近。

选择有阳光的天气做实验，效果会更好。

21. 空气在工作

准备：没有气的气球、小足球、篮球，能吹进气的塑料玩具，塑料游泳圈，打气筒，自行车。

玩法：一个泄了气的气球，让宝宝用打气筒把空气打进去，就变成一个好看的气球了。把空气吹进塑料玩具里，塑料玩具就会站立了。把空气打进塑料游泳圈里，就可使用游泳圈帮助游泳了。用气筒再往小足球、篮球中打空气。往自行车轮胎里打气。

小贴士：

空气是会流动的气体，日常生活也离不开空气。

22. 瓶中的小红花

准备：盛水的玻璃鱼缸，瓶子3个，剪或做的小红花，胶水，纸或手绢。

玩法：将小红花用胶水贴在瓶底上，问宝宝：如果将瓶子放在水中，小红花会湿吗？

把贴有小红花的瓶子倒立，慢慢放入盛水的鱼缸里，停一会儿将瓶取出，让宝宝看一看，小红花没有变湿。

把纸折叠后，放入小口瓶的瓶底，用筷子按一按，不让其掉下来而是贴在瓶底上的。把瓶子倒立慢慢放入水中，再把瓶子慢慢取出来，把塞入瓶底的纸拿出来看一看，纸也没有湿。

重复实验，把一块小手绢贴在瓶底，手绢也不会湿。



小贴士：

因为瓶中有空气，所以将瓶倒立放在水中，瓶底的小花、纸或小手绢就不会湿。

如果将瓶子倾斜，瓶中气泡跑出，水进入瓶中，花、纸、手绢都会变湿。

23. 烫不死的小鱼

准备：酒精灯1盏，大试管1个，木夹，小鱼，火柴。

玩法：将大试管装满清水，放入一条小鱼。把酒精灯点着，将试管稍倾斜，用酒精灯烧试管的上部，让宝宝观察，试管里的水沸腾了，但是小鱼仍然在试管底部游来游去。

小贴士：

水是热的不良导体，热在水里的传递速度慢。

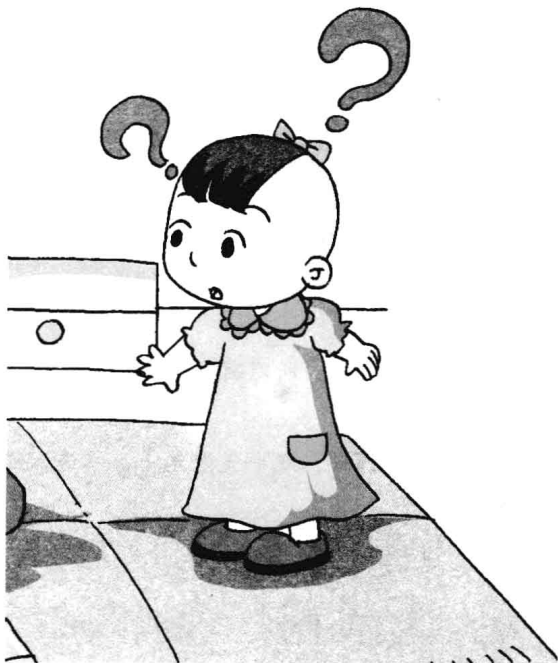
凉水的密度较大，不能和上边热水发生对流。

24. 不用吹的气球

准备：没充气的气球1个，酒精少许，漏斗1个，试管1个，脸盆1个，85~90℃的热水1壶。

玩法：用漏斗在没有充气的气球里面倒入半试管酒精，把口扎紧，放在脸盆中。

将壶中的热水倒在脸盆里，这时气球就鼓起来了。把鼓起来的气球拿出水面，又会慢慢瘪下去。



小贴士：

酒精的沸点是 78°C ，把 $85\sim 90^{\circ}\text{C}$ 的热水倒入盆中，超过了酒精的沸点，酒精汽化就使气球鼓起来。离开水，温度下降，酒精液化，气球又恢复了原状。

25. 会吃土的瓶子

准备：塑料眼药瓶1个，剪刀1把，细干土一小堆。

玩法：事先用剪刀把眼药瓶口剪开，放在土上试一试，小瓶并不吃土。用手捏紧塑料眼药瓶，把瓶口插入土中，猛一松手，土就被吃进了瓶子。

小贴士：

用手捏紧小瓶时，把瓶中的空气挤了出来，瓶中的压力也就减小了，把瓶插入土中，外面的压力大，把土压进了瓶子里。自来水笔吸墨水就是这个道理。

26. 开不完的小汽车

准备：大小相同的长方形平面镜2块，玩具小汽车1辆。

玩法：将2块平面镜直立在桌子上，成一个较大的角度。

在镜子夹角前面放玩具小汽车一辆，然后数镜子里有多少小汽车，这时宝宝会发现汽车多了。然后让2块平面镜之间的夹角逐渐变小，镜子里的小汽车就更多了。

宝宝玩弄2块镜子的夹角，如果2块镜子的夹角逐渐变小，小汽车就会2辆2辆地开过来，小汽车就会变得更多了。

小贴士：

利用光的折射原理，调整镜面角度，或前后移动小汽车，都会出现小汽车数量的变化。

27. 跳跃的光斑

准备：纸筒1个，在它的一端糊上一层牛皮纸，粘紧绷平，在纸的中间稍靠边一点贴一块1厘米大的镜片（玻璃片也行）。

玩法：在室外，让镜片把阳光反射到墙上，当反光稳定以后，让宝宝对着纸筒大声说话，会发现照在墙上的光斑会跳跃起来。

小贴士：

由于气流冲击镜片而引起镜片振动，所以照在墙上的光斑会跳跃起来。

28. 空瓶熄火

准备：洗洁精瓶1个，橡胶皮1块，蜡烛1支，火柴1盒，绳1根。

玩法：将洗洁精瓶底剪掉，用一块橡胶皮薄膜包住并绷紧，然后用绳子系紧。将蜡烛点燃，把洗洁精瓶的小口对准蜡烛火焰，相距约10毫米左右。让宝宝用手指弹瓶底薄膜，力量会传递给瓶内的空气，空气将蜡烛熄灭。

小贴士：

手弹薄膜时，产生振动，薄膜的振动，传递给瓶内空气，里边的空气推向瓶口，冲击火焰，所以就能把火熄灭。

29. 巧取宝石

准备：盘子1个，彩色的水少许，石子或玻璃球或木珠，蜡烛，火柴，罐头瓶1个。

玩法：用火柴把蜡烛点着，让蜡烛倾斜使蜡油滴在盘子中心少许，把蜡烛粘牢。让宝宝将彩色水慢慢倒在盘子里，并把石子等物放在盘子的靠边沿处。

拿起罐头瓶，口朝下小心扣在蜡烛上，蜡烛熄灭了，盘子中的水自己跑到瓶中，一颗宝石在没有水的地方出现了。

小贴士：

空气中的氧能助燃。当瓶中的蜡烛燃烧时，瓶中的一部分氧气燃烧掉了，瓶中压强减小，所以盘中的水会自己流进瓶中，因此宝石就露出来了。

30. 捉空气

准备：透明薄塑料袋每人1个。

玩法：讨论捉空气的玩法。让宝宝将塑料袋口打开，在身前晃动，然后把袋口扎紧，塑料袋内捉到的便是空气。把捉到的空气放出来嗅一嗅，没有气味。把捉到的空气放在耳朵上，让空气从口袋跑出来，听到“嘶——”的声音。



拿着塑料袋在公园内捉空气，在游戏场捉空气，自选任意一个地方捉空气。

小贴士：

空气是无色、无味、看不见、摸不着、但能感知到的气体。
到处都有空气。



第七章 婴幼儿音乐游戏

对于宝宝来说，爸爸、妈妈和他一起玩音乐游戏是件很开心的事，可对于年轻的父母来说，怎样和宝宝玩音乐游戏还缺乏经验。那么应该怎样和宝宝玩音乐游戏呢？

爸爸、妈妈可在家里为宝宝创设一个轻松愉快的音乐环境。如经常播放音乐，并根据宝宝“直觉行动思维”的特点，以动作来表达和理解内容，引导宝宝听了音乐后唱唱、跳跳、玩玩，把音乐和玩耍融于宝宝的生活中。爸爸、妈妈要兴趣盎然地和宝宝在一起玩多种有趣的音乐游戏，形成一种生活习惯。

1. 敲击乐器

玩法：1岁的宝宝会拿着铃铛摇动，也会拿着棍子敲击小鼓。宝宝一开始只是胡乱摇动或敲击，可以先让他熟练一会儿，然后父母同宝宝一起，随着播放的音乐节拍来敲击手中的简单乐器。

可以给宝宝准备一个音乐角，就是让宝宝方便拿到自己喜欢的乐器的地方。首先是



随便练习，然后学习按照节拍敲击，锻炼节拍能力。如果家里没有现成的乐器，可以先用一些简易的材料来代替，比如筷子、空纸盒、旧罐头盒、碗、盘子等。

2. 播放音乐

玩法：宝宝最先学会的是操作八音盒或其他会作响的音乐玩具。家中播放音乐的录音机、影碟机等如果能经常得到使用，那么宝宝很快也能学会简单的操作。按键对宝宝来说是很有意思的，他能准确地在一排按键中找到播放用的按键，并加以简单正确的操作，有些宝宝还能在许多目录中找到自己所喜欢的一首乐曲。宝宝的能力越是让父母觉得惊讶，他就会发展得越好。多给他机会让他自己去操作，才可能有更高的成就。

小贴士：

在使用电器时父母要格外注意，一定要检查有无漏电，插头是否固定，告诫宝宝不要乱动插头。

3. 团体活动

玩法：在散步时，如果听到附近亲子园、幼儿园或者小学宝宝们唱歌，可能宝宝会停下来听。让宝宝反复听大宝宝们唱歌，就会引起他学习的欲望，尤其是在亲子园看到宝宝们一边唱歌一边做游戏，那会让宝宝感到更开心。可以先让宝宝



宝在旁边观看，等他愿意时就鼓励他参加。父母可以和宝宝一起来运动，随着音乐的节拍来做动作，到某一个音节就拍手或者跺脚，或者是转圈。动作虽然很简单，但宝宝一开始也会手忙脚乱。如果父母记住了运动的节拍，那么回家后照样可以练习。经过多次反复学习之后，宝宝就能与别人的动作合拍了。在刚满2岁的时候，很多宝宝就可以很熟练地参加团体演出了。

4. 音乐号令

玩法：在部队里有出早操的号声，当听到特定的号声之后，大家会加快动作，做好准备出早操。在家里也可以有2~3种音乐号令，例如选定几个音节作为吃饭歌，每当响起这种声音就是要准备吃饭了，先把玩具收拾好，快去洗手，然后坐好吃饭。还可以有几个固定的音节作为准备睡觉的号令，先如厕，再洗漱，最后穿睡衣，上床躺下。这几种声音可以设置在手机上或者录音机上，挂在固定的地方，让它定时播出，成为宝宝日常生活的一部分，用音乐号令提示作息时间。

5. 唱歌

玩法：从18个月大开始，宝宝就会不停地练习唱歌。一开始学会的是妈妈经常唱的歌。如同背诵儿歌那样，开始会唱最后一个音，然后会唱开头和结尾经常重复的那一句歌词，最后再把整首歌都学会。宝宝歌曲最主要的特点是曲调简单，每个音都是一拍，变动较少。音域在5个音阶之间，不宜有较大的高低差别。先别要求宝宝吐字清楚，因为宝宝的口腔肌肉还未发育完善，有些音如“姥姥和挠挠”“四和十”分不清很正常，要到4岁左右才能矫正。

6. 谁来了

玩法：爸爸、妈妈先将鸭、鸡、猫、狗、兔、大象等动物的音乐给宝宝听，让宝宝熟悉各种动物的音乐，再逐步教会宝宝做各种动物的模仿动作。在宝宝熟悉音乐和会做模仿动作的基础上，教宝宝“谁来了”的游戏。开始可由爸爸或妈妈带着宝宝一起做，听到什么动物的音乐就模仿什么动物走路或叫声。一两遍后，爸爸、妈妈可操作录音机，任意进退磁带，打乱动物出场的顺序，让宝宝自己听到什么动物的音乐就做“谁来了”的动作或发出叫声。

7. 拍手、踩脚

玩法：爸爸或妈妈和宝宝对坐，手拿铃鼓拍节奏，宝宝拍手、拍腿、踩脚，打出相同的节奏。爸爸或妈妈拍强，宝宝也拍强；爸爸或妈妈拍弱，宝宝也拍弱。等宝宝基本掌握后再加大难度：爸爸或妈妈拍强，宝宝拍弱；爸爸或妈妈拍弱，宝宝拍强。这个游戏可以训练宝宝的节奏感。

8. 接龙游戏

玩法：选择旋律简单的乐句，爸爸、妈妈和宝宝分别填进歌词，一人接着唱一句，还可做动作，反复轮流。如：“小喇叭嗒嗒嗒，小铜锣当当当，小铜鼓咚咚咚；鸭子叫呷呷呷，公鸡叫喔喔喔，小猫叫喵喵喵；汽车叫笛笛笛，火车叫呜呜呜；我高兴哈哈，我生气哼哼，我伤心呜呜（装哭的样子）……”宝宝接不上时，爸爸、妈妈可以启发、提醒，唱出各种动物、交通工具、乐器和表示语气的象声词。这个游戏可以激发宝宝对音乐游戏的兴趣，同时培养宝宝的想像力、创造力。

9. 猫捉老鼠

玩法：爸爸或妈妈做“猫”，宝宝做“老鼠”。游戏开始，“猫”坐在椅子上装睡觉，“老鼠”听着音乐自由地走动做各种怪动作（耸肩、伸舌头、东瞧瞧、西看看等）。当音乐声一停，“猫”醒来，站起来伸个懒腰去捉，“老鼠”就赶快躲到椅子背后，不让猫捉住。等宝宝熟悉了游戏，可以调换角色重新开始。

10. 给宝宝唱歌

玩法：从宝宝出生后不久，父母就给宝宝哼唱你们喜爱的各种歌曲。不要以为录音机里的歌星比你们唱得好，对宝宝来说，自己的父母的哼唱产生的现场示范

作用超过任何歌唱家。

如果父母天性羞怯，可以避开他人，把自己想象成歌唱家，用能让宝宝察觉的动作，深深地吸一口气，有表现力地给宝宝演唱。因为宝宝起始于模仿，如果光用语言来告诉宝宝怎么唱歌、怎样随音乐动作，宝宝是学不会的，必须要有父母在宝宝周围做出唱歌、随音乐做动作等示范。只有让宝宝耳濡目染才能学会。



11. 声音应答

玩法：如果宝宝开始咿咿呀呀地好像在对你唱歌，父母可以微笑地注视着宝宝的眼睛，模仿宝宝的歌唱，让宝宝知道，他的歌声对父母来说是多么美妙。两三岁的宝宝已经开始喜欢玩越唱越快、越唱越慢、用各种不同的声音唱、对唱的游戏。这样的游戏可以让宝宝明白，模仿是什么意思、应答是什么意思，让宝宝明白自己的进步。

12. 有节奏的音乐动作

玩法：在宝宝小的时候，就开始玩“拉锯扯锯”等有节奏地晃动身体的传统游戏。父母抱着宝宝，或拉着宝宝的小手，和着音乐跳舞。随音乐节奏舞动身体，是发展宝宝音乐能力的最重要的部分。而传统游戏中的这些活动，用古老的方式使宝宝从小浸渗在音乐与文化氛围中，是人类千百年来自然而然发展宝宝音乐能力的手段。

13. 手指谣

玩法：和宝宝玩一些传统的游戏：如“虫虫飞”“大拇哥，二拇弟”等。手是宝宝的第二个大脑，常见1~2岁的宝宝在家里跑来跑去，但玩手指谣时却能安静地坐在妈妈身边。而且手指谣能在活动手指、健脑强体的同时，有韵律的儿谣也将宝宝带到有趣的音乐活动当中。

14. 两只老虎

玩法：爸爸和宝宝扮演老虎，全家人一起唱。唱到“一只没有尾巴”时，“老虎”去请妈妈，唱完“真奇怪”时，被邀请的妈妈站起来，游戏继续进行，边唱边表演，这时歌词改为：“三只老虎，三只老虎，跑得

快，跑得快。一只没有耳朵，一只没有尾巴，一只没有XX，真奇怪！真奇怪！”再请第四个人（爷爷、奶奶、姥爷、姥姥等），方法同上。这个游戏可培养宝宝的快速反应能力和丰富的想象力。

附儿歌：“两只老虎，两只老虎，跑得快，跑得快，一只没有耳朵，一只没有尾巴，真奇怪，真奇怪。”

15. 咚咚锵

玩法：宝宝敲小鼓，妈妈敲小锣，其他家人两人一组拉好手准备开始游戏。

1~4小节，分别由敲小鼓和敲小锣的宝宝和妈妈演唱：

5~6小节，各组拉手的家人转一圈；7~10小节，拉手的家人自编节奏，进行表演。如：“咚咚！咚咚！咚咚咚咚锵！”另换家人敲小

鼓和小锣，游戏重新开始。这个游戏可培养宝宝的节奏感，引发宝宝演奏

乐器的兴趣。

附儿歌：“我敲小鼓咚咚，你敲小锣锵锵。咱们两个一起敲，咚咚咚咚锵锵咚咚锵。”



16. 蜗牛爬

玩法：在地上画出大螺旋形线路，似蜗牛状。第一遍音乐起，父母和宝宝自然走步，一拍一步沿螺旋形向中央“卷拢蜗牛”。第二遍音乐起，父母和宝宝一个跟着一个手拉手向相反的方向（沿原路线）后退着走，

“展开蜗牛”，要求脚尖先着地，轻盈地退步。这个游戏可教宝宝随着音乐的节奏一个跟着一个走。

附儿歌：“蜗牛爬，蜗牛爬，蜗牛地上慢慢爬，爬到柳树长了叶，爬到槐树开了花。”

17. 听声学走

玩法：鼓、碰铃、木鱼、三角铁各一个。游戏前，妈妈敲击4种打击乐器，宝宝根据其音乐，用4种小动物（老虎、小兔、青蛙、小猴等）来表示4种乐器的声音。音乐开始，爸爸和其他家人伴唱，妈妈不时变换4种乐器，宝宝根据声响来辨别是学小兔跳，还是学青蛙跳，或者学老虎走等。这个游戏可反复进行。这个游戏可增强宝宝的记忆力和听力。

附儿歌：“大鼓咚咚咚，（咚咚咚），碰铃叮铃铃，（叮铃铃），木鱼梆梆梆，角铁叮叮当。竖起双双小耳朵，好像小猫认真听，什么声音响？看谁辨得清，辨得清！”

18. 母鸡和老鼠

玩法：爸爸、妈妈、宝宝、其他家人或者是其他小朋友围成圆圈，宝宝扮演母鸡，妈妈扮演老鼠。第一遍音乐起，全体人拍手唱歌，扮演母鸡的宝宝走到圈中间蹲下，模仿下蛋，音乐完，走出圈外捉虫子。第二遍音乐起，全体人拍手唱歌，扮演老鼠的妈妈赶紧跑到圈中间模仿“偷鸡蛋”，“母鸡”则跑回圈中捉“老鼠”。音乐完，捉住“老鼠”为胜，反之为败。换角色。游戏重新开始。这个游戏可训练宝宝动作的协调性，反应的灵敏性。

附儿歌：“母鸡真能干，下了许多蛋，咯咯咯哒，咯咯咯哒，咯咯哒，咯咯哒，咯咯咯哒。”

老鼠吱吱吱，出来偷东西，发现鸡蛋，发现鸡蛋，大鸡蛋，大鸡蛋，

发现鸡蛋。”

19. 李小多分果果

玩法：父母或其他参与人和宝宝一起唱歌，扮李小多的宝宝手提篮子，边唱歌边把果子分发给其他人，自己拿一个小的。最后全体游戏参与人一起说：“XXX真是个好宝宝！”这个游戏可培养宝宝听音乐做动作的能力和团结友爱、互相谦让的好品质。

附儿歌：“李小多啦李小多，分果果，分果果，分到后来剩两个，一个大，一个小，一个大来一个小，大的送给张小弟，小的留给他自己，小的留给他自己。”



第八章 婴幼儿计算能力训练游戏

计算能力是一个人最基本的学习能力之一，但是，孤单的数字总是枯燥乏味的。这时父母可以把各种数学训练巧妙地融合在游戏中，使宝宝的数学基本功得以扎实，稳健进步。

1. 我的钟儿好

准备：硬纸板，图画纸，针线。

玩法：

父母与宝宝一起做一个简易的小钟，边做边教宝宝认识钟的结构。做钟的方法如下：在硬纸板上画一个圆形，在圆形的边沿按适当的距离写下“1~12”的数字；用硬纸板剪出长短针，将长短针用针线固定在钟盘的中间。

钟做好后，和宝宝一起列出宝宝每天所做的事情，如起床、早餐、游戏、上课、课间操、午睡、晚上洗手脸、就寝等，并把这些事让宝宝画成简单的图画。

教会宝宝认识时钟（整点和半点），拨动长短针，让宝宝再说说这个时间应做些什么事情。

宝宝熟练后，父母可拨动长短针，先让宝宝说出时间，再举起这个时间应做事的图片。父母还可任意举一张图片，宝宝看后，拨出相应的

时间。

目的：教宝宝认识时钟，并知道那个时间要做什么事情，发展宝宝的动手动脑能力，培养宝宝自觉做事的良好习惯。

2. 登月球

准备：棋盘1个，棋子2个，小石子10粒。

玩法：

妈妈和宝宝每人5粒小石子，1个棋子，各选一条登月球的路，左边的一条为双数路，右边的一条为单数路，每人将棋子放在自己的起点上。

游戏开始，妈妈和宝宝两人同时出示石子数，并说出：“是单数还是双数？”然后两人把手打开，将两人的石子数相加，如果得数是双数，走双数路的人将棋子向前走一步；如果是单数，走单数路的人将棋子向前移一步，依次进行下去。棋子先到月球上者获胜。

目的：复习10以内的加减，加深宝宝对单数和双数的理解。

小贴士：

两条路的步数要一样多。

3. 小兔找家

准备：蘑菇房子11座，分别写有“0~10”的数字；10以内的加减等式卡若干。

玩法：将房子四散地放在场地内，等式卡可放



在一张桌子上。游戏开始，全体宝宝扮小兔，在场地内自由地学习小兔跳。妈妈说：“太阳落山狼出窝，小兔回家莫找错，拿张卡片算一算，得数门牌一样多。”说完后，宝宝们各取一张卡片，计算上边的题，按得数站在相应放好的房子后边。小兔找家的过程中，妈妈可学大灰狼的叫声，增添游戏的气氛。最后妈妈检查，进错房子的算被大灰狼咬伤了，让其重新算题，去找自己的家。游戏可反复进行。

目的：复习10以内的加减运算。

4. 小白兔拔萝卜

准备：与宝宝人数相等的画有萝卜的图片，图片分别写一个数字（1~10），场地上画10个圆圈做兔子的家，每个圈中也分别写上10以内的数字。

玩法：妈妈扮演兔妈妈，宝宝扮演小兔。“兔妈妈”带“小兔”去场地上跳着玩一会后，“兔妈妈”说：“小兔们，今天我们去拔萝卜，还要把萝卜搬到家里。大家可别找错了家！萝卜上的数字和哪个圈中的数字合起来是10，那么这个圈就是你的家。看谁找得又对又快。现在开始吧！”于是，每位宝宝从地上拔起一个萝卜，看清萝卜后面的数字后，站到相应的圈中去。若一个圈中有两名宝宝，互相检查，找错地走出圈子，大家帮他找，找对后，游戏重新开始。

目的：复习10以内数的组成。

5. 套数字游戏

准备：直径为5~10厘米的套环若干，数字支架10个，并分别写上“1~10”的数字，小石子若干。

玩法：在地面上画一个圆圈（大小以便于宝宝投中为宜），将数字支架四散地放在圆圈中间，宝宝持套环，站在圆圈的线外向里投，套住哪个

数字架，就按数字架上的数字取相应的小石子。依次轮流进行，得石子最多者获胜。

目的：正确认识10以内的数。

6. 找家

准备：用椅子围成若干个圈（家），中间放挂有数字的小房子。

玩法：听妈妈的指示找家。如妈妈说到数字“5”的房子里去，宝宝听到口令后，立即跑向此房。妈妈说到比5多1的房子里去，宝宝就跑向数字“6”的房子。宝宝可以用一些小器械，如小棒、皮球、小碗等，做模仿赶小猪、顶小碗、抬西瓜的动作到家里去，以增加游戏的趣味性。

目的：复习10以内相邻数的关系。

7. 跳圆圈

准备：在场地上画一个直径为3米的圆形，通过圆心向外画若干条半径，并在半径上画等距等量的小圆，铃鼓1个。

玩法：按半径数的多少请相应的宝宝分别站在半径顶端大圆上。妈妈击铃鼓。每击一次，宝宝向前跳一步，直到跳到圆心。交换位置，游戏可反复进行。

目的：使宝宝直接感受半径之间的等距关系，认识圆形和圆心，



知道圆心到边的距离是一样的。

小贴士：

半径上的小圆间的距离，以宝宝能一步跳进为宜。可以用同样的方法比较圆和椭圆的不同。

8. 拨整点

准备：每人制作时钟1个，数字卡片5张，其中4张有数字的被挖空。

玩法：先让宝宝学习拨整点的方法，即分针位置在数字12上，时针指着几，就是几点整。然后，妈妈回避，宝宝随意拨出一个整点，妈妈可以利用数字卡猜出拨出的时间，即分别问宝宝图二至图五数字卡片上有没有这个时间，宝宝如回答“有”，妈妈就将此卡片字正着反扣在图一上，如果回答“没有”，教师则将某卡片字倒着扣在图一上，用此法将5张卡片重叠在一起后，会发现有一个数字露出来，这个数字，就是小朋友拨出的时间。游戏可反复进行。

目的：使宝宝知道整点时，时针和分针的位置，培养宝宝的观察比较能力和学习兴趣。

小贴士：

可将玩法教给宝宝，每两人互相猜。

9. 掷沙包

准备：红、绿沙包各1个，小哨子1个，9以内的数字卡1套。

玩法：

将宝宝分成人数相等的甲、乙两队，按序站好。游戏开始，每队的第一名宝宝听到哨声，一起站在抛掷线上，向数字格内投沙包。同时妈妈展

示一张数字卡，掷沙包的宝宝要用掷中的数和教师手中的数相加或相减，算出得数（如果沙包落在两格的中线上为“0”）。每人算对后，得1分，依次进行。每人都要投完一次后，算累计分，累计分数多者为获胜队。

目的：复习10以内的加减运算。

10. 猫捉老鼠

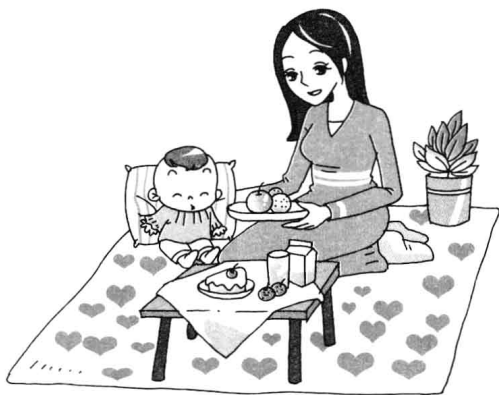
准备：贴绒老鼠（颜色、大小不同）数量与宝宝人数相等，老鼠穿的衣服上分别有10以内的加减算式题；装老鼠的笼子10个，分别标有“1~10”的数字；五星、红旗若干。

玩法：

宝宝们扮猫，分成4组。每组第一名宝宝捉1只老鼠，看老鼠衣服上算式得数是几，就放入与它对应的那个笼子里。然后拍第二名宝宝的手，第二名宝宝去捉老鼠，依此类推。

检查各组捉的老鼠，捉得又对又快的组可在本组红旗上贴一颗红五星。

目的：复习10以内的加减运算，培养宝宝的竞争意识。



11. 钉扣子

准备：每名宝宝有画好的衣服图样1件，若干纸剪扣子（颜色、大小、形状不同），扣上有5以内的算式题，方便胶若干。

玩法：

请宝宝把自己喜欢的扣子贴在衣服上，要求一件衣服上扣子的颜色、大小、形状相同，从上往下依次用得数“1、2、3、4、5”的扣子。贴的快又对者获胜。妈妈检查合格后送到“娃娃服装商店”。

目的：复习5以内的加减运算。

12. 小蜜蜂采花蜜

准备：在场地的一端放着许多纸花，另一端画一条起点线。

玩法：

请七八名宝宝站在起点线扮演小蜜蜂。开始“小蜜蜂”在原地边做飞的动作边念儿歌：“小蜜蜂，嗡嗡嗡，采花蜜，爱劳动。”念完儿歌，妈妈说：“小蜜蜂，去采4朵花来（数字可以变换）！”宝宝就飞到花朵那儿采回4朵花来，请妈妈检查。然后另请其他宝宝，游戏重新开始。

目的：复习4以内的数，练习按数取物。



13. 请你帮帮忙

准备：贴绒教具火车1列（火车头、10节各不相连的车厢），贴绒小动物10只（背后写有号码）。

玩法：妈妈出示火车头，说：“工人叔叔造了许多火车，现在火车头开来了，火车车厢还没有连起来，请你帮帮忙，把它们造成一列火车。好吗？”请10名宝宝把车厢接起来，并说出这是第几车厢，给车厢标上号码，排成一列火车。妈妈又说：“今天有许多的客人要乘这列火车去旅游，请你帮帮忙，把它们送上火车。”请一名宝宝任意拿一个小动物图片，根据图片背后的号码帮助该动物找到相应车厢，如3号动物即乘第三节车厢，把图片插在车厢后面。照此方法，请宝宝逐个把小动物送上火车。

目的：复习10以内的数。

14. 报数

准备：宝宝分别站成人数相等的两列横队。

玩法一：

妈妈发出口令，从第一名宝宝开始，自然报数1、2、3、4……直至排尾报完后迅速将右手举起来，以示结束。报得又快又准确的队为优胜队。

玩法二：

由排尾向前报数，如排尾是13号，妈妈发出口令，宝宝开始报数13、12、11、10……1，排头报完“1”后迅速举起右手，以示结束。报得又快又准确的队为优胜队。

玩法三：

奇数报数。妈妈发出“奇数报数”的口令后，各队由排头向排尾按“1、3、5、7、9……”的奇数顺序依次报数，最后一名报完举手示意。报得又快又准确的队为优胜队。

玩法四：

偶数报数。妈妈发出“偶数报数”的口令后，各队从排头到排尾按“2、4、6、8……”的偶数顺序依次报数，最后一名报完举手示意。报的又快又准确的队为优胜队。

玩法五：

定数报数。妈妈说出一个数，如“3”，各队排头便由“3”报起，各队第二名宝宝报“4”，依次类推，排尾报完数举起右手。报得又快又准确的队为优胜队。



玩法六：

定人报数。各队先自然报数，每人记住自己所报的数。然后，妈妈说出一个数，如“4”，随之，由原来报“4”的宝宝由“1”开始报起，第五名宝宝报“2”，依次类推，最后一名报完举手示意。报得又快又准确的队为优胜队。

目的：训练宝宝思维的敏捷性及记忆力。

15. 开花

准备：1朵梅花，每个花瓣及花蕊都画有1个圆点。

玩法：

先把每个花瓣向花蕊折成只可以看见花蕊的1个圆点。每打开1个花瓣，就增加1个圆点，即1个圆点添上1个圆点是2个圆点……花开完后再收花瓣，每收拢1个花瓣，就是去掉1个圆点，即6个圆点去掉1个圆点是5个圆点……

目的：学习数的形成。

16. 比比分分

准备：贴绒娃娃每名宝宝10个，它们之间具有某些方面的相同点和不同点。

玩法：先展示娃娃，让宝宝说出总数，然后按妈妈提出的要求进行分类。

- (1) 请按男女性别分类。
- (2) 按衣服的颜色分类。
- (3) 按鞋的不同分类。
- (4) 把穿红背心的娃娃拿出来。
- (5) 把男娃娃中穿红色凉鞋的娃娃拿出来。

目的：训练宝宝从不同的角度进行归类和观察比较。

小贴士：

妈妈提出的问题要逐渐加深。

17. 看谁分得快

准备：不同形状的几何图形每人若干个（每种数量不等，最多不超过10个），“1~10”的数字卡每人1套。

玩法：

妈妈说：“圆形、三角形、正方形，还有长方形和梯形，按它们的形状分好，用数字表示是多少。”当妈妈说完以后，全体宝宝迅速将自己的图形按形状分成几类，然后数数每类是多少，并用相应数字标在图形的下面。宝宝分类并标出数字后，妈妈进行检查，让宝宝说出共分了几类？每类是多少？调整宝宝手中的图形，游戏重新开始。

目的：对不同的形状进行分类，并从不同类中归纳出集合概念。

小贴士：

也可以让宝宝逆向反转，由属导向类，即按同数量的物体分类。宝宝每次按要求分过后，妈妈要检查分的结果，给以正确的评价。

第九章 婴幼儿体育游戏

婴幼儿期的体育是一个人终生体育的第一步。婴幼儿普遍有强烈的运动欲望，对他们来说，身体运动是生活的需要，是快乐的源泉。父母在这一阶段陪宝宝玩体育游戏，可以积极促进其身体的生长发育，促进其智力的良好发展，更有助于培养其养成爱运动的好习惯。

1. 拉小猪

准备：藤圈4个，小猪头饰若干，“猪圈”若干。

玩法：

几个宝宝分成两队，
各队两名宝宝为一组，
1、2报数，第二名宝宝扮演“小猪”并戴上头饰，
第一名宝宝扮“拉猪人”
拉着藤圈向前走，“小猪”蹲着走。全体宝宝边拍手边说儿歌：“耳朵大，眼睛小，猪的全身都是宝。快拉小猪进猪圈，小猪小猪要走好。”把“小猪”送到旁边的椅子



上坐下（进“猪圈”），扮“拉猪人”的宝宝跑回把藤圈交给第二组，依次进行。

目的：练习蹲着走，培养宝宝的竞争意识。

小贴士：

“小猪”必须蹲着走，不能站起来。

2. 森林竞走

准备：纸板做的小树15棵（或小椅子15个），木棒或废花炮筒3根。

玩法：将宝宝分成三队，在起始点每队两人一排站好。每队第一排的两个人都将双手伸出握住花炮筒，听妈妈信号开始出发，按小树或椅子之间的曲线走，走到终点转回，继续走曲线，将花炮筒交给下面两个人继续走。先进行完的队伍获胜。

目的：训练宝宝走曲线的技能。

小贴士：

必须按曲线走，碰到树时要扶好再走。两人步伐必须一致。

3. 小鸭回家

准备：游戏前先学会儿歌。

玩法：全体宝宝分成人数相等的若干队，各自排成纵队，后面的人用双手抱住前面人的腰，屈膝站在起跑线后。宝宝原地蹲下说儿歌一遍：“小鸭子嘎嘎嘎，排着队伍走回家。”说第二遍儿歌时开始走。每个人都像小鸭子一样屈膝走，整个队伍要左右脚步一致，先到终点的队为优胜队。

目的：练习屈膝下蹲向前走，培养宝宝相互协作的精神。

小贴士：

若中途散架，要重新搭好方可继续前进。边说儿歌边向前走时，若一遍儿歌说完走不到终点，可继续说儿歌，直到走完全程为止。

4. 走走走

准备：学会说儿歌，用圆形或方形场地。

玩法：

宝宝四散地站在妈妈身旁。游戏开始，一起说儿歌：“走走走，走走走，跟着妈妈向前走。不掉队，不乱走，都是听话的好朋友。”妈妈边说儿歌边鼓励宝宝站成一路纵队，练习一个跟着一个走，走成圆圈或者其他不同的形状。

目的：练习一个跟着一个走。

**小贴士：**

在听儿歌练习一个跟着一个走的基础上，逐渐教宝宝听到信号后，按高矮站队走或分队走。

5. 击掌竞走

准备：游戏前学会儿歌表演。

玩法：宝宝站成八路纵队，场地两端各四队，面对面站立，边说儿歌边表演动作。如：“击掌击掌击左掌”——自击掌两次出左掌，作击掌

状：“击掌击掌击右掌”——自击掌两次出右掌，空击掌：“击手心、击手背”——双手心向前，手背向前：“击击腿儿走一趟”——击腿两次，向前走。

当说到最后一句的“走”字时，甲队第一名宝宝向前走，甲队宝宝走到乙队宝宝面前，两人面对面站立并说儿歌作相应的动作。说到“走”字时，乙队宝宝向甲队走，甲队宝宝则站在乙队的队尾。游戏反复进行，最后，走得既对又快的队获胜。

目的：训练宝宝正确的竞走能力及快速反应能力。宝宝会玩此游戏后，可以边快速说儿歌边做动作，培养其竞争意识。

小贴士：

一定要竞走，不能跑或任意走。必须在说到“走”字时，才能开始向前竞走。

6. 小猴子摘果子

准备：各种水果图片、竹竿或绳子。

玩法：将宝宝分成人数相等的四队，分别站在起点线后，另一端横杆上挂各种水果卡片。游戏开始，宝宝一起说儿歌：“小猴小猴真活跃，走到山上摘蜜桃，走走退退左右跳，摘下果子乐陶陶。”说完儿歌后，每组第一名宝宝迅速踩着单线道向前走6米，到双线时向后转，后退走4米再转身沿单线道左脚向线的右侧跳，右脚向线左侧跳，轮换跳5米，到达终点双脚原地高跳，摘下一个果子，沿原路跑回（不再倒退走）。拍第二名宝宝的手，第二名宝宝再前进走、后退走、单脚侧跳，依次进行。走得既对又快的小组获胜。

目的：训练宝宝前进走、后退走和走斜线的能力及动作的灵敏性、协调性。

小贴士：

每个宝宝必须按前进、后退、再前进的路线行走，违者返回重新做起。摘到果子后才能返回。

7. 看谁找得快

准备：红、黄、蓝、绿大彩旗各若干面。

玩法：妈妈把各色小彩旗放在场地一端，把四色大彩旗插在宝宝面前的沙桶里。游戏开始，宝宝一起说儿歌：“彩旗彩旗真美丽，彩旗藏在草地里，快找彩旗排好队，高举彩旗笑嘻嘻。”说完儿歌后，宝宝则快速走着去找小旗，然后走回与自己小旗相同的大彩旗后面，把小旗举起来。找得对、站得快的队获胜。让宝宝把小彩旗送到草地里，游戏重新开始。

目的：训练宝宝按指定方向走。

小贴士：

必须走着去拿旗，不许跑。

再次游戏时，要求宝宝换拿另一种颜色的旗子。

妈妈一定要交代拿旗的方法，防止相互碰撞。

游戏会做之后，可变换成走、跑交替进行。

妈妈还可任意挪动大彩旗，让宝宝自行排队找旗。

8. 换换洞

准备：小兔头饰每人一个。

玩法：在场地周围画上圆圈（或放上藤圈），圆圈数要比宝宝数少一个。除其中一个宝宝没有圆圈，站在场地中央外，其他宝宝站在圆圈里。游戏开始，宝宝说儿歌：“换换洞，换换洞，XX小兔没有洞，我们和他换换洞，一二三——换！”说完最后一个“换”字后，站在圈内的宝宝立即

跑出来和其他宝宝互换位置，这时站在中间的宝宝也要去抢占山洞，最后谁没站在圈内，谁就站在场地中央，游戏重新开始。

目的：练习四散跑，培养宝宝的观察力和机敏性。

小贴士：

说完“一二三——换”之后，方可换位置，每个宝宝必须离开自己的山洞，不能站着不动。

没有换上洞的宝宝，必须站在场地中央。

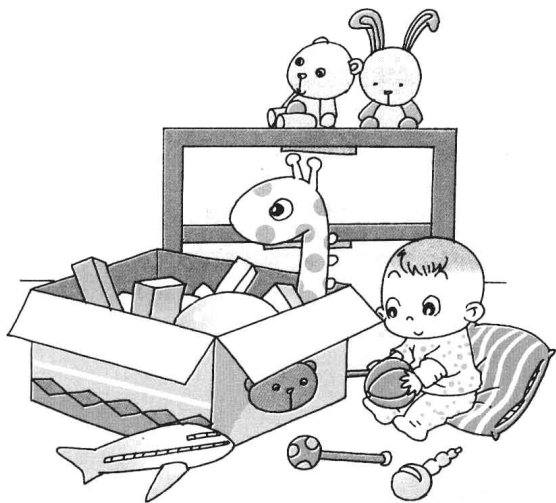
妈妈应教育宝宝换洞时要互相友爱，避免碰撞。

9. 我撒网儿捕大鱼

准备：小鱼头饰若干，小桶1个。

玩法：请一名宝宝扮“老渔翁”，两名宝宝手拉手扮“鱼网”，几名宝宝扮“小鱼”，其他宝宝按一定距离坐在长方形场地上，围成“鱼池”。全体宝宝说儿歌：

“老渔翁，提水桶，打鱼撒网在池中。我撒网儿捕大鱼，装在桶里笑盈盈。”说完儿歌后，扮鱼网的两名宝宝手拉手开始捕“鱼”，“鱼群”顺一个方向逃避，扮鱼网的宝宝的手碰到扮鱼的宝宝时，“鱼”即算被捕着了，这条“鱼”加入“鱼网”，继续捕“鱼”。这样“鱼”越来越少，“鱼



网”越来越大，直至“鱼”被捕完。

目的：训练宝宝跑的技能及动作的灵敏性，培养宝宝大胆勇敢的品质。

小贴士：

如“鱼网”破裂（松手），“渔翁”应发出信号，停止捕“鱼”，修好“鱼网”再捕“鱼”。

10. 抓小鱼

准备：猫头饰3~4个，小鱼头饰若干个。

玩法：选3~4名宝宝头戴猫头饰在大圆圈外面扮“猫”，其他宝宝戴鱼头饰在圆圈内扮“小鱼”。游戏开始，全部宝宝一起说儿歌：“小鱼小鱼水里游，游来游去多自由。看见老猫来抓鱼，小鱼小鱼快逃走。”一边说儿歌，“小鱼”一边在圈内自由自在游来游去，“老猫”蹲在圈外睡觉。当听到妈妈说：“老猫醒来了！”“小鱼”即在圈内四散跑，“老猫”在圈外伸手向圈内抓“鱼”，把抓到的“鱼”放在鱼篓里。“老猫”抓住6~8条“鱼”后，游戏停止。交换角色后，游戏重新开始。

目的：锻炼宝宝在一定范围内四散跑及躲闪的能力。

小贴士：

“小鱼”只能在圈中游，出线者为被“猫”抓住。“猫”不许进入圈中抓“鱼”，也不许踩线。

11. 太阳和水珠

准备：太阳头饰1个。

玩法：

选一名头戴太阳头饰的宝宝扮“太阳”，站在场地中间，其余宝宝

扮“小水珠”，拉手成大圆圈，逆时针方向走并说儿歌：“小水珠，亮晶晶，一闪一闪眨眼睛。夜晚对着月亮笑，太阳一出飞天空。”儿歌说完，“太阳”立即去追赶“小水珠”，“小水珠”在规定的场地上四散跑开，躲避“太阳”的追逐。待“太阳”捉到3~5个“小水珠”时，互换角色，游戏重新开始。

目的：练习四散追逐跑，培养宝宝动作的灵敏性和协调性。

小贴士：

说完儿歌后，“小水珠”才可以跑，“太阳”才可以追逐。

扮“小水珠”的宝宝不得跑出规定的范围，跑出场地者算被“太阳”蒸发了，停止游戏一次。

12. 捉田鼠

准备：猫头鹰头饰若干。

玩法：

请三名宝宝扮“猫头鹰”，躲在大树后，请四对宝宝手拉手在小圈内扮“地洞”，其他宝宝扮“田鼠”，在场地内钻洞、吃粮，自由想象搞破坏的动作。全体宝宝说儿歌：“小田鼠，真正坏，偷吃粮食搞破坏。猫头鹰，快快来，捉住田鼠别放开！”说完最后一句儿歌后，“猫头鹰”迅速跑到场地内捉“田鼠”，“田鼠”则四处躲闪逃跑。“田鼠”蹲到洞里可免遭“猫头鹰”捕捉，一个洞



口只能钻两只“田鼠”。被捉到的“田鼠”站在大树旁，停止游戏一次。
捉6~10只“田鼠”后，互换角色，游戏重新开始。

目的：训练宝宝四散追逐跑。

小贴士：

“田鼠”钻进洞，“猫头鹰”不能再捉“田鼠”。

每个地洞只能钻进两只“田鼠”，如多钻一只，则算被“猫头鹰”捉住，停止游戏一次。

13. 抓图形

准备：小篮4个，各种几何图形若干。

玩法：

宝宝分成四路纵队站在起跑线后，妈妈出示圆形、三角形、正方形、长方形等图形。宝宝边拍手边说儿歌：“圆形一笔画，好像太阳天空挂。三角形、三条边，边边角角紧相连。正方形、长方形，四个夹角都相同。正方形、长方形，有点不同要分清。”妈妈拿出三角形（或圆形、长方形、正方形等），发口令：“准备——出发！”宝宝排成一队，不拥挤、不争抢地从小路上跑步前进，并按要求，拿回和妈妈手中一样的某一图形放在小篮子里，检查对错。然后再听妈妈指令拿回别的几何图形。最后，拿得对，站得好、跑得整齐的队获胜。

目的：训练宝宝向指定方向跑及对物体的观察比较能力。

小贴士：

必须依次按小路跑步前进。要按照指令拿回图形，拿错了需跑回重拿。

[General Information]
书名=0-4岁婴幼儿游戏百科
作者=李淑娟编著
页数=524
SS号=12868749
出版日期=2011.01